

DATTĀTREYA

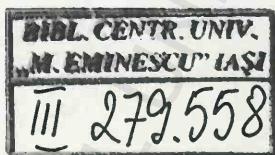
Cântul eliberatului

MISTICĂ TANTRICĂ ÎN TEXTE



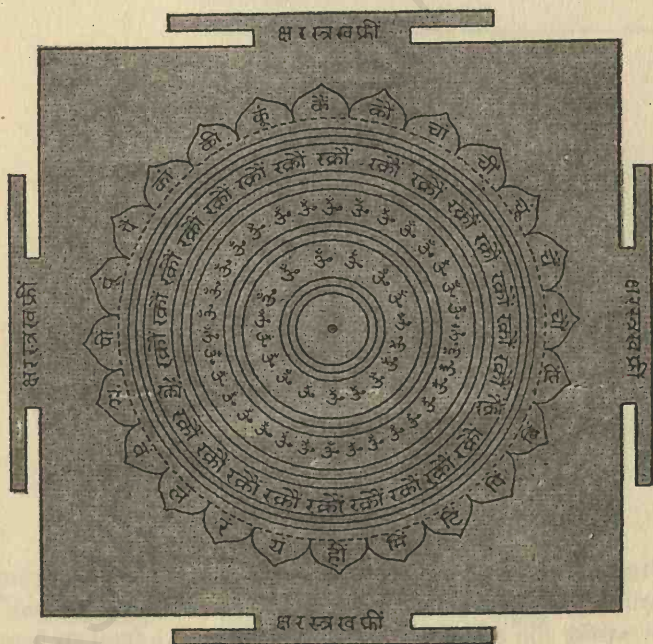
III 279.558

EDITURA  HERALD



CÂNTUL ELIBERATULUI

- mistică tantrică în texte -



**Descrierea CIP
a Bibliotecii Naționale a României**

CÂNTUL ELIBERATULUI

(Mistică tantrică în texte)/ Dattātreyā

Trad., introd., note: Vlad Șovărel

Ed.: Aurelian Scrima

București, Herald, 2004

288p.; 14/22 cm

ISBN 973-7970-01-2

I. Șovărel, Vlad (trad., introd., note)

II. Scrima, Aurelian (ed.)

14(540)

© Drepturile asupra prezentei versiuni în limba română aparțin Editurii Herald. Reproducerea integrală sau parțială a textului sau a ilustrațiilor din această carte poate fi făcută numai cu acordul editorului.

Dattātreyā

378.520

CÂNTUL ELIBERATULUI

– mistică tantrică în texte –

DATTĀTREYA STOTRA
AVADHŪTA UPANIṢAD
DARŚANA UPANIṢAD
JĪVANMUKTI GĪTĀ
AVADHŪTA GĪTĀ
YOGA RAHASYA
AKṢI UPANIṢAD
YOGA ŚĀSTRA



Traducere din limba sanscrită,
introducere, note și comentarii:

Vlad Șovărel



373972

B.C.U. IASI

EDITURA HERALD

București

Viziune grafică:

Silvia Marin

Procesare & tehnoredactare
computerizată L^AT_EX

Vlad Șovărel

Lectori:

Mariana Romman

Florin Dragoman

Redactor de carte:

Radu Duma

Părinților mei

Ofer sincera mea recunoștință tuturor celor care au avut un cuvânt de spus la alcătuirea acestui volum, în mod special profesorilor mei din România și India:

Prof. Dr. Amita Bhose, cea care a dezvăluit spiritul Indiei atâtor generații de studenți.

Prof. Dr. George Anca, președintele Asociației Culturale Româno-Indiane, promotor al culturii române în India.

Prof. Dr. Bhavani Ganguli, pentru că mi-a deschis cu generozitate orizontul gândirii vedântine.

Prof. Dr. Debabrata Sensharma, care cu o răbdare uriașă m-a ajutat să pătrund în domeniul mai puțin cercetat al școlilor Kaula, Krama și Trika.

Prof. Dr. Satcitananda Dhar, care mi-a deslușit nenumăratele capcane ale textelor lui Dattătreya, fiindu-mi atât ghid spiritual cât și îndrumător pe calea sanskritei.

Notă asupra ediției

Volumul prezent fiind un demers „întru Cunoașterea de Sine“, se dorește a fi atât restituirea unei personalități spirituale și culturale indiene – Dattātreyā – prea puțin cunoscută peste hotarele Indiei, cât și un prilej de a lămuri anumite concepte filosofice mai mult sau mai puțin clarificate de literatura de specialitate din România.

Conceperea lui a avut drept punct de plecare ideea de a configura un posibil drum inițiativ, așa cum a fost el descris în tradiția lui Dattātreyā, prin însumarea unor texte aparent neomogene. Calea de a pătrunde taina acestei învățături, preluată secole de-a rândul de mai multe tradiții esoterice, este urmărirea firului (*sūtra*) care leagă textele într-un corpus inițiativ unitar. O abordare pur scolastică nu ar duce decât la mărirea bagajului de cunoștințe și nicidecum la călăuzirea cititorului spre Cunoașterea de Sine. Cu toate acestea volumul nu își arogă pretenția de a fi un manual de practică Yoga sau de mistică Tantrică.

Studierea preliminară a unor texte de referință precum *Bhagavad Gītā*, *Yoga Sūtra*, *Samkhya Karika*, textele upanișadice ori mai recente revelații ale lui Rāmaṇa Maharishi, Nisargadatta Maharaj etc., deși dezirabilă, nu este obligatorie pentru o înțelegere pertinentă a filosofiei lui Dattātreyā – pentru aceasta fiind întocmit un capitol „Anexe“ menit să ofere informații suplimentare.¹

Terminologie

Pe parcursul lucrării au fost folosite următoarele convenții:

[] – pentru cuvintele care nu se află în textul original,

() – pentru sinonime,

i.e. – *id est*.

Notele care însoțesc textele, dând explicații pentru unii termeni, aparțin diversilor comentatori². Notele de subsol, întocmite de traducător, au fost făcute, fie pentru clarificarea unor idei obscure (inerente unor texte tantrice), fie pentru a contura cadrul filosofic prin citate specifice contextului.

Notă asupra transcrierii cuvintelor sanskrite³

Transcrierea cuvintelor sanskrite s-a făcut recurgându-se la sistemul semnelor diacritice curent întrebuințat în publicațiile științifice de specialitate, singurul care permite o redare riguroasă a alfabetului indian *devanāgarī*. Confruntarea acestui sistem cu scrierea fonetică românească necesită următoarele precizări:

- semnul dedesubtul unor consoane indică faptul că aparțin clasei cerebralelor (retroflexelor, cacuminaleselor sau lingualelor); *ṭ* și *ḍ* se pronunță respectiv ca *t* și *d* în engleză, vârful limbii fiind întors spre vâlul palatului; *ṣ* reprezintă siflanta cerebrală și se pronunță ca rom. *ș*; *ṛ* se pronunță *ri* (cu *i* scurt); *ṇ* se pronunță în același loc cu engl. *t* și *d*.
- *ś*, siflanta palatală se pronunță între *ș* și *s* (care corespunde celui românesc).
- *ñ*, nazala palatală, corespunde fr. *n* muiat din *compagnie*.
- *ṇ*, nazala velară, corespunde engl. *n* din *king*.
- *m̐*, indică o nazalizare a vocalei precedente ca în fr. *bon*.
- *h* este o aspirată surdă urmată de un scurt ecou al vocalei care o precede.
- *c*, palatala surdă, se pronunță ca *č* în rom. *ceară*, *cinci*.
- *j*, palatala sonoră, se pronunță ca *ǰ* în rom. *gingaș*, *geam*,
- prezența aspiratei *h* se face simțită printr-o pronunțare distinctă.

Studiu introductiv

Ṛṣi Dattātreyā, înfățișat în scrierile diferitelor secte religioase și școli filosofice indiene când ca un mare maestru spiritual, când ca un yogin desăvârșit, când ca un avatār al lui Vișṇu sau o zeitate ocupând unul din primele locuri ale panteonului hindus, a influențat prin puterea de penetrare a învățăturii sale viața religioasă și spirituală de pe întregul spațiu indian. Forța sa este mărturisită, cu intensități diferite, de mai toate marile curente, fie că e vorba de tantrismul antinomian hindus ori buddhist până la lumea ortodoxiei ritualice brāhmane, trecând prin sufism și jainism.

Dar cine este *Dattātreyā*? În absența unor studii riguroase referitoare la viața și învățătura lui, ne-am propus să evităm speculațiile, oricât de tentante ar fi fost acestea, și să ne limităm strict la mărturiile furnizate de scrierile sacre sau profane a căror autenticitate e dincolo de orice îndoială.

1. Cronologie

Brahmāṇḍa purāṇa ne spune că *Dattātreyā* a trăit în timpul lui *Vaivasvata Manu*, în a zecea *Treta-yuga*¹, ceea ce ar însemna că a existat acum patruzeci de milioane de ani. În schimb *Devibhagavata purāṇa* indică o dată mult mai timpurie, în a doua *Treta-yuga*.

Mult mai rezonabilă decât tradiția *purāṇică* este cea *Nātha*, menționând că nașterea lui a avut loc într-o vineri, în a patruzeci de zile de Lună plină în luna *Mārgaśīrṣa*², acum circa patru mii de ani, zi în care și în prezent este sărbătorit *Dattātreyā*.

Cele mai vechi relatări se găsesc în *Mahābhārata*, *Purāṇe* și în *Śiśupalavadham* a lui *Magha*, cca. 650 d.Hr..

Părinții lui sunt, în toate tradițiile, *ṛṣi Atri*³ și *Anasūyā*⁴, iar ca soție o are pe *Lakṣmī*⁵, iar dintre discipoli îi menționăm pe *Sāṃkṛti*⁶, *Nārada*⁷, *Paraśurāma*⁸, *Svāmī Kārtika* și *Alarka*⁹.

2. Mitologie

Legende ne spun că a trăit cândva un credincios al lui Vișnu pe nume Ambarișa, descendent al lui Vaivasvata Manu, care obișnuia să înfăptuiască fără smintire, adică ținând jurământul *ekadaśi* (unsprezece), unele ritualuri în cea de a unsprezecea zi a lunii. Astfel, Ambarișa petrecea zilele acelea în rugăciune, preaslăvind pe brāhmani, postind și adorându-l pe Vișnu. Postul lua sfârșit la începutul celei de-a douăsprezecea zile.

Odată, pe când vremea încetării postului era aproape, se ivi un musafir de seamă – acesta fiind chiar Durvāsa¹⁰. Între timp, oaspetele merse la râu pentru baia rituală, purificarea dinainte de masă. Chiar dacă momentul celei de a douăsprezecea zile sosise, Ambarișa nu putea mânca pentru că ar fi însemnat o jignire față de Durvāsa, care nu se înapoiase încă dar, pe de altă parte, dacă n-ar fi mâncat ar fi încălcat jurământul *ekadaśi*. Chibzuind la acest lucru, se hotărî să ia un strop de apă pentru a înceta, în mod simbolic, postul.

Înapoindu-se de la râu și aflând de stropul de apă băut de Ambarișa drept încetare a postului, Durvāsa se înfurie și-l blestemă să renască de mai multe ori într-o castă inferioară. Ambarișa, la auzul celor rostite de Durvāsa, începu să se roage lui Vișnu, care nu întârzie să se arate. Îngenunchind în fața lui, Ambarișa spuse:

– O, Doamne! Sfântul m-a blestemat chiar dacă sunt nevinovat. Tu, care ești apărătorul adoratorilor tăi, scapă-mă din această nenorocire!

Vișnu se întoarse către Durvāsa și-i spuse:

– O, înțeleptule! De ce mi-ai blestemat supusul fără temei? Cuvintele unui om ca tine trebuie să se adeverească așa că eu însumi voi purta povara blestemului aruncat asupra lui.

Durvāsa spuse:

– O, Doamne! Grijă pentru credincioșii tăi ne dă prilejul să-ți percepem direct natura; încredințează-ne așadar că vei veni de zece ori pe pământ, că-i vei apăra pe cei drekți și-i vei nimici pe cei răi.

Astfel, nesfârșita natură a lui Nārāyaṇa (Vișnu) se întrupă de zece ori. Unele dintre aceste întrupări sunt cunoscute (Dattātreyā fiind una dintre ele), altele secrete și numai un cunoscător al lui Brahman le poate ști.

Trei într-unul...sau doar unul?

Legende sunt împărțite. Cele mai multe afirmă că Dattātreyā este avatârul lui Mahāviṣṇu¹¹ iar altele, mai recente, că ar fi întruparea lui Trimūrți¹².

Conform acestei ultime variante, o legendă de origine purănică ne spune că, odată, cele trei zeițe: Vānī – consoarta lui Brahmā, Lakṣmī – consoarta lui Viṣṇu și Umā – consoarta lui Śiva, auzind de la Nārada despre măreția statorniciei și castității Anasūyei, soția lui Atri, au hotărât, pline de gelozie, să-și trimită la ea soții ca să-i pună la încercare credința.

Aceștia, luând înfățișarea unor pustnici, merșeră la aśramul lui Atri, în absența acestuia, și-i cerură Anasūyei să le dea ceva de mâncare. Ea îi pofti să ia loc ca să-i ospăteze însă zeii îi cerură să-i servească fără a purta vreun veșmânt pe ea. Atunci, Anasūyā luă apă din vasul sacrificial al soțului ei și, stropindu-i, îi prefăcu pe cei trei „pustnici“ în prunci. Apoi, fără haine pe ea, îi îngrijii și-i alăptă ca pe proprii ei copii.

Trecu ceva vreme de când zeii nu se mai întoarseră acasă iar soțiile lor începură să se îngrijoreze. Hotărâte, merșeră direct la aśramul lui Atri. Gelozia lor dispăru pe dată când își văzură soții preschimbați în prunci. Atunci și-au dat seama de măreția castității Anasūyei. Smerite, zeițele o rugară să le ierte și să le redea soților lor forma inițială. Anasūyā, în marea ei compasiune, le iertă, redându-le bărbații.

Pe când se pregăteau de plecare, cei trei zei, care primiseră minunata afecțiune maternă a Anasūyei, îi spuseră că-și doresc să redevină copiii ei. Astfel, Brahmā deveni Candra, Viṣṇu deveni Datta, iar Śiva deveni Durvāsa, toți trei fiind născuți ca un singur prunc.

Din punct de vedere iconografic, pruncul este descris sub această formă neortodoxă:

– Având trei capete, reprezentând:

Brahmā-tattva – energia creatoare (*sriṣṭi*);

Viṣṇu-tattva – energia păstrătoare (*stithi*);

Śiva-tattva – energia distrugătoare (*laya*).

– Șase brațe, purtând următoarele¹³:

*abhaya mudrā*¹⁴ – gestul neînfricării;

cakra – arma-disc care se rotește neîncetat, menită să distrugă legăturile karmice ale adoratorilor săi;

damaru – toba care este folosită pentru a trezi sufletele încă adormite în ignoranță;

japa mala – rozariu cu 84/108 mătănii cu care Dattătreyā își numără adoratorii, eliberându-i doar prin simpla amintire a numelor lor;

gada – buzdugan;

kamandalu – vas ce conține ambrozia înțelepciunii cu care îndestulează sufletele însetate de cunoaștere;

padma – lotusul, simbol al purității;

śaṅkha – scoica prin care este produs sunetul OM¹⁵;

triśūla – tridentul care simbolizează distrugerea egoului.

- Este înconjurat de patru câini care reprezintă cele patru *Veda* – paznicii Adevărului Ultim cu care Dattătreyā „vânează” sufletele pure.

Într-un anumit tip de meditație tantrică yoginul aruncă mental bucăți de carne (a sa?) la câini, simbolizând ignoranța, atracția-repulsia, dorința de viață etc., iar ultima bucată, care reprezintă egoul, este aruncată în foc.

- Poartă sandale de lemn (*paduka*), obiecte de venerare pentru adoratori.
- Vaca celestă Kāmadhenu, care se află în spatele său, reprezentând și Pământul Mamă, îndeplinește dorințele celor care-l caută pe Dattătreyā.
- Șnurul sacrificial – purtat doar de cel inițiat, brāhman.
- Arborele *audumbara*¹⁶, sub care se află Dattătreyā, îndeplinește dorințele tuturor celor care se adăpostesc la umbra sa.
- Uneori este descris ca fiind dezbrăcat, îmbrățișându-și conșoarta (Śakti) într-un crematoriu, mâncând carne de porc, bând vin și având înaintea un foc sacrificial.

Reprezentarea ortodoxă o avem în *Viṣṇudharmottara purāṇa* care descrie avatării lui Viṣṇu astfel:

Toate caracteristicile formei lui Valmiki trebuie să fie prezente în descrierea lui Dattātreyā, iar forma lui Valmiki este prezentată astfel: Valmiki trebuie să aibă pielea albă, cu părul în şuvițe acoperindu-i fața, senin, ascetic, nici gras dar nici foarte slab.

Descrierile lui Dattātreyā ca avatār al lui Viṣṇu sunt mult mai bogate în detalii. Într-una din variante se spune că: „înțeleptul Atri, împreună cu soția sa Anasūyā, a îndurat multe penitențe, hrănindu-se doar cu *prāṇa*, pentru a avea urmași. Atunci când se rugară lui Viṣṇu ca acesta să se întrupeze în fiul lor¹⁷, acesta le apără în față și spuse:

– Mă dăruiesc (*datta*¹⁸) pe mine însumi ca fiu al vostru.

Și astfel se născu Dattātreyā.“

Markaṇḍeya purāṇa ne relatează pe larg povestea nașterii și-a vieții lui Dattātreyā, ceea ce alte texte doar amintesc în treacăt. Această poveste este reluată aici pe scurt¹⁹.

A fost odată în Pratiṣṭhananagara (actualul Paithana, Mahārāṣṭra), un sihastru pe nume Aṇimāṇḍavya. Pustnicul păstra legământul tăcerii și, în timp ce medita, trecură pe lângă el niște tâlhari. Omul regelui, care fusese trimis după răufăcători, se duse la eremit și-l întrebă unde sunt tâlharii. Neprimind nici un răspuns, gândi că pustnicul este unul dintre ei și-l legă de mâini și de picioare ducându-l la palat. Acolo regele hotărî ca „tâlharul“ să fie tras într-un trident. Și așa, tridentul fu ridicat, departe, pe o colină, iar „tâlharul“ fu tras în el.

În timpul acela, un brāhman pe nume Ugraśravas²⁰, care-și pierduse averea și sănătatea vrăjit fiind de-o curtezană, era purtat pe umeri de credincioasa lui soție, Śilavatī²¹, spre casa curtezei pentru a-și recăpăta averile. Când trecură pe lângă Aṇimāṇḍavya, care rămăsese încă în viață datorită puterilor sale yogine, piciorul lui Ugraśravas îl atinse pe sfânt din greșală²². Pustnicul, furios, îl blestemă pe Ugraśravas să-și spargă capul și să moară la răsăritul Soarelui. Śilavatī, auzind blestemul, se întristă foarte tare și spuse la rându-i:

– O, Zeu-Soare! Să nu răsări deloc mâine! De nu te vei supune vorbelor mele, să te mistui în flăcări ars și să cazi din cer.²³

Și toată lumea fu cuprinsă de frică. Zeii înspăimântați meraseră la Brahmă, Brahmă îi duse la Śiva, însă negăsind nici o soluție, meraseră la Mahāviṣṇu. Atunci Brahmă spuse:

– Învingi puterea prin putere iar credința prin credință, o voi nemuritori! De aceea ascultați-mi povața. Prin puterea credinței virtuoașei soții²⁴, Soarele nu mai răsare iar fără Soare dispar atât muritorii cât și voi. Și fiindcă Soarele trebuie să răsară, atrăgeți-o de partea voastră pe Anasūyā, virtuoasa soție a lui Atri, a cărei credință este nemăsurată.

Trimūrți spuseră zeilor că problema va fi rezolvată și apoi se întoarseră la lăcașurile lor. Trimūrți se duseră la Anasūyā și o rugară să-i ajute s-o convingă pe Śilavatī să-și ia înapoi blestemul. După ce i-au povestit despre ce-i vorba, Anasūyā le răspunse:

– Puterea unei soții credincioase nu poate fi slăbită în nici un chip. În timp ce cucernica femeie va fi preaslăvită, eu voi elibera Soarele. O, voi zeilor! fie ca ziua și noaptea să existe din nou iar soțul lui Śilavatī să nu piară!

Anasūyā rupse vraja blestemului soției de brāhman iar Soarele răsări din nou. Brāhmanul, care murise deja, fu readus la viață de virtuoasa Anasūyā. Și atunci, în acel loc, căzu o ploaie de flori în armoniile muzicale ale unei întregi armate de ființe celeste și pământene. Mulțumiți de rezultat, zeii îi spuseră Anasūyei:

– O, binecuvântată doamnă! Pune-ți o dorință²⁵.

Anasūyā spuse:

– Dacă voi zeii, cu Brahmă drept întâistător, îmi sunteți prietnici și mă găsiți vrednică să-mi îndepliniți o dorință, atunci fie ca Brahmă, Viṣṇu și Śiva să devină fiii mei iar eu, împreună cu soțul meu, să dobândim cucernicia astfel încât, la sfârșit, să fiu eliberată din suferință.

– Așa să fie! exclamă zeii împreună cu Trimūrți.

După câteva zile, divinul Atri, al doilea fiu al lui Brahmă, privindu-și soția, Anasūyā, și admirând desăvârșirea preaminunatului ei trup, silueta divină și nevinovată, fu cuprins de iubire. Din ochii lui țâșni o lumină care fu sămânța²⁶ ce-nfăptui schimbarea în ea.

Forma alb-strălucitoare a lui Brahmă se întrupă în Soma²⁷ (Luna), cel plin de pasiune (*rajas*). Soma, nenăscutul, fu plămădit ca fiu al lui *prajāpati*²⁸ Atri, ca întrupare a tuturor virtuților. *Prajapati* Soma se află în Svarga²⁹, iar

razele sale răcoritoare fac să crească plantele medicinale, cele binefăcătoare neamului omenesc.

Mahāviṣṇu, mulțumit pe deplin, deveni pentru Anasūyā Dattātreyā, brāhmanul cel plin de bunătate (*sattva*). Dattātreyā, întruparea lui Viṣṇu, supse la sânul Anasūyei ca cel de al doilea fiu al lui Atri, devenind pustnic încă de copil. La șapte zile după ce părăsi pântecul mamei sale, văzu împrejurarea în care fiorosul rege al haihayașilor³⁰ îl jigni pe Atri și, înfuriindu-se, dori să-l nimicească pe rege. Dattātreyā protejează vlăstarele de maleficul Daityas³¹ fiind totodată binefăcătorul celor blânzi.

Din cauza șederii îndelungate în pântecul mamei și a chinurilor facerii, o parte din Śiva veni pe lume plin de indignare sub forma lui Durvāsa, cel în care precumpănește întunericul (*tamas*). Durvāsa, mărețul zeu nenăscut, nimicitorul celor vicleni, luându-și un trup înfricoșător, e fioros în privire, cuget și vorbă.

După câțva timp, cu încuviințarea Anasūyei, Candra plecă să-și ia locul lui în cer iar Durvāsa plecă să facă penitență (*tapas*). Chiar înainte de plecare, cei doi îl înzestrară cu puterile lor pe Dattātreyā. De aceea, Dattātreyā mai este numit și „Trei într-unul” – cel cu trei fețe și șase brațe.

Descrierile vieții lui Dattātreyā sunt pline de inadvertențe datorate, în parte, și flexibilității caracterului acestui personaj preluat de aproape toate mediile religioase indiene, lăsând astfel loc multor interpretări.

Se spune că viața lui a fost una neconvențională, fiind pe rând războinic, ascet (în upanișadele târzii el este numărat în rândul asceților *paramahansa*³²), tantric de mâna stângă etc., arătând discipolilor că el rămâne detașat chiar și atunci când se dedă plăcerilor trupești. Dattātreyā apare în *Markaṇḍeya purāṇa* ca guru al lui Patañjali, inițiindu-l pe acesta în Aṣṭhāṅga Yoga, după care Patañjali ar fi compus *Yoga Sūtra*. Ulterior îl întâlnește pe Adi Śaṅkarācārya³³, chiar înainte de moartea acestuia, lângă Kedarnātha, într-o peșteră care, în zilele noastre, este loc de pelerinaj.

Binecuvântările lui Dattātreyā

În capitolele XVIII și XIX din *Markaṇḍeya purāṇa* sunt descrise binecuvântările date de Dattātreyā celor care l-au adorat.

Prima poveste este aceea în care semizeii obțin binecuvântarea lui și prin această, puterea de a-i învinge în luptă pe demoni. Urmează povestea regelui Kārtavīrārjuna³⁴, preluată aici pe scurt:

Pe vremea când Kārtavīrārjuna devenea rege, Dattātreyā era deja faimos. Dorind să obțină puteri supranaturale, regele Kārtavīrārjuna îl chemă pe înțeleptul Garga și-i ceru sfatul. Garga îl îndemnă să-l roage pe Dattātreyā, care e întruparea lui Viṣṇu, să-i îndeplinească dorințele. Așa că regele împreună cu soția sa se duseră la râul Narmadā și, după ce se îmbăie, începu să-l adore pe Dattātreyā care-și ducea viața prin acele locuri.

Mulțumit, Dattātreyā se întâlnește cu Kārtavīrārjuna și-l întreabă care-i este dorința. Regele ceru să aibă o mie de brațe, să fie veșnic tânăr și multe altele. Dattātreyā îi dădu cele cerute. De atunci, Kārtavīrārjuna se ducea des să-i ceară sfatul lui Dattātreyā.

Capitolele din *Markaṇḍeya purāṇa* se încheie cu următorul elogiu adresat avatărului Dattātreyā:

Așa este această măreție a lui Dattātreyā, întrupare a lui Viṣṇu, guru al celor mișcătoare și nemișcătoare, fără sfârșit, *mahātman*, dincolo de percepție, purtător al scoicii (*śaṅkha*), al discului (*cakra*) și al buzduganului (*gada*):

Orice om care va căuta adăpost în forma sa supremă, fericit va fi căci va putea trece degrabă peste *saṃsāra*.

„O! prin credință chiar și viṣṇuiții mă pot dobândi“. Cum ar putea un om să nu se îndrepte spre Cel care-a rostit aceste vorbe?

Întru distrugerea nedreptății și înlăptuirea dreptății, Domnul, care este fără de început și fără de sfârșit, menține ordinea naturii.

În *Rāmāyaṇa* lui Vālmīki, *Yuddha kāṇḍa*, găsim următoarea poveste:

Odată, Rāvaṇa se duse la chilia lui Dattātreyā și fură un vas în care înțeleptul ținea apa purificată prin recitarea unor incantații și vrăji. Când eremitul află de furt îl blestemă pe Rāvaṇa astfel:

– Spurca-te-ar maimuțele c-ai îndrăznit să te speli cu apa sfințită!

Avatāri

Despre întrupările ulterioare putem menționa două mai importante³⁵. Prima a fost în 1320 sub numele de Śrīpāda Śrīvallabha³⁶, avându-i ca părinți pe Appalācārya și Sumati (brāhmani) în orașul Pītapura în Andhra Pradeśa. A părăsit casa la vârsta de șaisprezece ani și a trăit pe o mică insulă, Kuruvapura de pe râul Kṛṣṇa, binecuvântându-și din când în când discipolii. A dispărut în 1350.

A doua manifestare a fost în Kārañjanagara, ca Śrī Svāmī Nārasimha Sarasvatī (1378-1485), pentru a împlini promisiunea făcută de Śrīpāda Śrīvallabha mamei sale. Până la vârsta de șapte ani Nārahari (numele de naștere) a fost idiot însă, în momentul investirii cu șnurul sacrificial, când mama lui îi oferi, conform scripturilor, de trei ori mâncare, el recită cele trei Veda, una pentru fiecare masă.

Nārahari oferi mamei sale memoria vieților precedente și, după ce alți doi copii veniră pe lume ca frați ai săi, el merse la Vārāṇasī și luă votul ascetic de la bătrânul Svāmī Kṛṣṇa Sarasvatī care îi dăruî numele de Śrī Svāmī Nārasimha Sarasvatī. Mutându-se în sud, a trăit mai bine de 20 de ani în Gaṅgāpura, un loc lângă Gulbarga în Karnāṭaka.

Printre multele miracole ce i se atribuie, unul a fost să determine în a face un om de naștere inferioară (i.e. analfabet) să recite *Vedele*, iar altul a fost să vindece un lepros.

În afară de acești doi avatāri literatura medievală post purāṇică ne oferă o listă cu diverse întrupări. Cele mai reprezentative din punct de vedere doctrinar sunt: Ādigurunāmaka, A-trivarda, Baba Kalurāma, Dattadigambara, Dattāvadhūta, Digambara, Devadeva, Jñānasāgara, Kālāgnisamana, Līlaviśvambara, Māyāmuktāvadhūta/Māyāyuktāvadhūta, Saṁskāhīnaśivarūpa, Siddharājanamaka, Śyāmakamalalocana, Viśvāambarāvadhūta, Yogirāhavallabha, Yogirāja.

Locuri de pelerinaj – tradiție vie

Tradiția lui Dattātreyā (*sampradaya*) este specifică ariei de civilizație Mahārāṣṭra, deși numeroase temple închinat lui Dattātreyā pot fi găsite pe toată suprafața Indiei. Dezvoltarea acestui cult s-ar datora lui Nārasimha Sarasvatī, cu toate că adorarea lui Dattātreyā, ca zeitate, era destul de răspândită la acea dată.

După Nārasimha Sarasvatī au apărut mulți adoratori ai lui Datta în perioada medievală: Jñānārdana Svāmī, Daśopant, Ekanātha, Mukteśvara etc. În timpurile moderne Nirañjana Raghunātha, Narayana Maharāja Jalvañkar, Manik Prabhu, Svāmī Samārtha din Akkalkot, Vāsudevānanda Sarasvatī, Pantamaharaja Belekundrikara. Dintre aceștia, Manik Prabhu și Svāmī Samārtha din Akkalkot sunt considerați întrupări ale lui Dattātreyā iar Vāsudevānanda Sarasvatī Tembe a încercat să organizeze un cult al lui Dattātreyā.

Acest cult se evidențiază prin „viața de sine” a adoratorilor, neexistând o organizație; fiecare urmează ceea ce îi dictează mintea. Dattātreyā însuși fiind atotprezentul guru a fost descris de cultele devoționale ca fiind gurul ideal, pe când cele tantrice și purānice îl descriu ca fiind yogin ce folosea vinul și sexul, atitudine tipic *avadhūta*.

Conform opiniei lui R.C. Dhere originalul Dattātreyā a fost un yogin *avadhūta* practicant al unui cult tantric³⁷, fiind zeificat mai apoi. Ulterior, când școala tantrică se deteriorează, Gorakṣa Nātha, insistând asupra purității și ascezei riguroase, fondează *sampradaya* Nātha pentru a o contracara pe cea tantrică. În timp ce combate școala tantrică, el reține din aceasta elementele pozitive pe care le încorporează în structura propriului sistem. În acest fel Dattātreyā obține o poziție înaltă în mișcarea Nātha.

Mai târziu este acceptat și de tradiția purānică, care-l zeifică introducându-l în panteonul lor, asociindu-l cu trinitatea Brahmā-Viṣṇu-Śiva.

Alte păreri (R.M. Bhusari) pornesc de la ideea unei divinități purānice integrate ulterior de sectele tantrice și cele devoționale viṣṇuite. Dar aceste păreri nu aduc nici o informație referitoare la transformarea lui Dattātreyā în zeitate.

În ciuda popularității pe care a avut-o, înainte de apariția lui Nārasimhasarasvatī, nu a existat un cult asociat numelui său. Deși Nārasimhasarasvatī a aparținut ordinului lui Śaṅkāracarya, cultul lui Dattātreyā nu are o filosofie proprie, fiind mai degrabă o *upasana*, un sistem practic în care Yoga joacă un rol principal, iar aproape toți mari sfinți ai acestui cult au fost yogini prin excelență. Chiar și devoționalul trece pe un loc secundar în raport cu Yoga, fiind o trăsătură individuală și nu una de cult.

Deoarece în perioada modernă cultul lui Datta a fost echivalent cu o restabilire a normelor hinduse (*varṇa*, *aśrama* etc.), masele

largo de oameni nu au fost atrase de acesta, însă locurile de pelerinaj, înzestrate cu capacitatea de a alina suferința umană, au atras și atrag numeroși adoratori.

Locurile de pelerinaj (Dattapītha), frecventate de numeroși credincioși, au o strânsă legătură cu practica (*upasana*) *śrīvidyā*. Cele mai importante sunt: Audumbara, Candronagiri, Dattaguha, Dattapītha (Mysore), Gulbarga, Kolhapur, Mahur, Muntele Girnar³⁸, Nārasimhavadi, Nagalapuram, Prayāga, Quthambara, Senthamangalam, Somapuram, Sucindrama.

3. Literatura tradiției

Paternitatea textelor atribuite lui Dattātreyā nu a constituit, atât cât știm, subiectul nici unei lucrări, și nici noi nu ne propunem acest lucru.

Sub numele de Dattātreyā găsim, conform *Catalogus Catalogorum* și *New Catalogus Catalogorum*, nu mai puțin de șase autori. Noi vom oferi o listă generală a textelor ce aparțin tradiției lui Dattātreyā în capitolul Anexe.

Textele incluse în prezenta ediție poartă pecetea tradiției șivaite Siddha, cu subramura Nātha³⁹, înrudită cu cea a lui Dattātreyā (Avadhūta) atât prin țelul final comun, *jīvanmukti-paramukti*, cât și prin tehnicile implicate. Unele dintre ele sunt traduse pentru prima dată din sanscrită într-o limbă europeană.

Dattātreyā stotra

*Dattātreyā stotra*⁴⁰ (Imn către Dattātreyā). 20 strofe (*śloka*) în metru *anuṣṭup*⁴¹; din *Nārada purāṇa*⁴².

În acest imn ṛṣi Nārada îl elogiază pe Dattātreyā, cu acordul și sub binecuvântarea lui, așa cum este menționat și în colofon, trecând în revistă toate calitățile unui ascet *avadhūta*. Importanța imnului derivă din împletirea a două mari tradiții, cea tantrică și cea purāṇică, sincretism menit să arate flexibilitatea spiritului indian și să prefigureze țelul promulgat de *Avadhūta gītā*.

Așadar, în spiritul tradiției în care aproape toate textele încep cu o invocație adresată lui Gaṇeśa, sau zeității tutelare, am inclus acest imn în deschiderea prezentului volum.

Yoga śāstra

*Yoga śāstra*⁴³ (Tratat de Yoga). 153 śloka.

Yoga śāstra este un text încadrat în tradiția Yoga, relatând prima întâlnire a lui Sāmkṛti cu maestrul său, Dattātreyā, în pădurea Naimiṣa. Sāmkṛti, devenit discipol al lui Dattātreyā, este inițiat succint în cele patru tipuri de Yoga: Mantra, Laya, Haṭha (Karma⁴⁴) și Rāja Yoga, punându-se accentul mai mult pe școala Karma Yoga.

Din acest moment începe itinerariul spiritual atât pentru Sāmkṛti dar mai ales pentru cititor.

Conform concluziei la care a ajuns dr. Amita Sharma, textul pare anterior upanișadei *Yogatattva* cu care se aseamănă în multe privințe, iar după părerea lui Georg Feuerstein⁴⁵ pare anterior chiar și textului *Yoga Karnikā* al lui Aghorānanda, deoarece este citat în aceasta⁴⁶.

Darśana upaniṣad

*Darśana*⁴⁷ *upaniṣad* (Upaniṣada doctrinei [Yoga]). Apartține de *Sāma Veda*, fiind a 90-a *upaniṣad* din cele 108 (cf. *MukUp*) încadrată în *YUp*; 224 śl. În alte ediții⁴⁸ se găsește sub numele de *Jābāladarśana upaniṣad*. Are strofe în comun cu *Uttara gītā*⁴⁹.

Dattātreyā îi explică în detaliu lui Sāmkṛti metodele prin care ajunge să se elibereze în timpul vieții (*jīvanmukta*⁵⁰), făcând referire, pentru prima dată în culegerea noastră, la termenul tehnic *tattva*⁵¹ – Realitate. Acest termen se va regăsi sub diverse aspecte și în textele următoare, având ca posibil echivalent în limbaj platonician proleat, deși poate nu cel mai fericit, termenul „idee“ (*eidos*) – diferit de cel din vocabularul limbii române, care circumscrie întreaga arie semantică.⁵²

Textul, ca și cel precedent, aparține tradiției Yoga dar cu un pronunțat accent vedāntin, oarecum normal pentru o upaniṣadă.

Yoga rahasya

*Yoga rahasya*⁵³ (Doctrina secretă a [sistemului] Yoga). Textul cuprinde trei capitole: Despre Yoga – 67 śl., Izbânda prin Yoga – 40 śl. și Obiceiurile yoginului – 26 śl.

Traducerea prezentă este prima încercare de acest gen⁵⁴. Datorită stilului și a subiectului tratat, unele porțiuni rămânând obscure, lasă locul ideii că acest text ar fi parte dintr-unul mai amplu; iar datorită folosirii consoanei cerebrale *la* putem considera textul ca fiind de proveniență din sudul regiunii Vindhya. În aceeași zonă geografică apare un alt text vișnuit omonim, atribuit lui Śrī Nātha Munigala.

De data aceasta discipolul este Alarka⁵⁵, nume cu o posibilă rezonanță din *Tripura Rahasya*, enumerat de tradiția medievală alături de Sahasrārjun, Prahlād, Ayu Raja, Yadu și Samvarta printre disciplii de seamă ai lui Dattātreyā.

În prefața la *Tripura rahasya mahatmya khanda* este descrisă transmisia Cunoașterii Supreme. La început, Mahādeva i-a revelat Adevărul Suprem lui Vișṇu, acesta l-a transmis lui Brahmā. Ulterior, Vișṇu, întrupat ca Dattātreyā, îi transmite lui Paraśurāma învățătura, pe dealul Malaya din sudul Indiei, cu mențiunea că trebuie să-l inițieze pe Haritāyana, care în cele din urmă va ajunge la Dattātreyā. Între timp, un brāhman pe nume Sumanta, care trăia pe malurile râului Sarasvatī, avea un fiu numit Alarka. Copilul își auzea tatăl strigând-o pe mama sa „Jāi Āi“. Neputând pronunța numele „Jāi Āi“, își striga mama „Ai“. Murind în timpul copilăriei, ultimile lui cuvinte de pe patul de moarte au fost „Ai, Ai“. Deoarece acest sunet este sacru pentru Zeiță (Tripura Sundarī), copilul inocent dobândi beneficii spirituale neașteptate doar prin pronunțarea numelui. El va renaște sub numele Sumedha, fiul lui Harita (Haritāyana). Ducându-se la Paraśurāma ca să primească inițiere, acesta i-a spus că Dattātreyā a prezis că Haritāyana va fi cel care va alcătui corpul de învățături pentru binefacerea oamenilor.

Akṣi upaniṣad

*Akṣi*⁵⁶ upaniṣad (Upaniṣada Soarelui). Apartține de *Kṛṣṇa Yajur Veda*, fiind a 72-a *Up.* (cf. *MukUp*) încadrată în *SamUp*; are două capitole, primul în proză iar al doilea în versuri (48 śl.).

Cu toate că textul nu este atribuit lui Dattātreyā, a fost inclus nu numai în scopul întregirii drumului inițiativ parcurs de Sāṃkr̥ti, dar și pentru valoarea lui intrinsecă.

Sāṃkr̥ti este inițiat de Sūrya în știința lui Brahman (*brah-mavidyā*), prezentându-i-se în șapte trepte urcușul spre Brahman.

Textul culminează cu descrierea practicii bazate pe *mantra* OM – esența lui Brahman –, practică care se regăsește sub diverse forme pe tot cuprinsul volumului, explicată pe larg în *Praṇava vartika* din capitolul Anexe.

Avadhūta upaniṣad

Avadhūta[ka] upaniṣad (Upaniṣada Preacuratului). Aparține de *Kṛṣṇa Yajur Veda*, fiind a 79-a *Up.* (cf. *MukUp*), încadrată în *SamUp*, 36 *śl.*

Avadhūta – scuturat, îndepărtat, descărcat, exclus, neglijat, reiectat; cel de pe care a fost îndepărtată orice impuritate, acela care a îndepărtat din sine însuși atât identificarea cu trupul, simțurile etc. cât și obligațiile lumești; yoginul sau ascetul (*sannyasa*) care a obținut starea de *samarasa*. Termenul *avadhūta* este des întâlnit în literatura tantrică hindusă și buddhistă. În *Mahānirvāṇa tantra* I 140-177 avem două clase principale de *avadhūta*: *brahmā avadhūta* și *śaiva avadhūta*, la rândul lor fiind perfecți (*parama haṁsa*) și imperfecti (*parivrāṭ*).

Sāṁkrīti se întoarce la Dattātreyā și îl întreabă despre *avadhūta* iar acesta îi explică succint.

Jīvanmukta gītā

*Jīvanmukta gītā*⁵⁷ (Cântecul eliberatului în viață). 23 *śl. anuṣṭubh.*

Acest text, deși scurt, are o mare reputație în cercurile *advaitine śivaite*, fiind o recapitulare tardivă (cca. sec. XVIII) a învățăturilor despre eliberatul în viață (*jīvanmukta*).

Avadhūta gītā

Avadhūta gītā (Cântecul Preacuratului). 8 cap. (261 *śl.*).

Este cel mai cunoscut text atribuit lui Dattātreyā, fiind cântat în toată India, în cele mai diverse curente spirituale. Acest fapt se datorează în mare parte și autorului, care transcende limitările impuse de cultele religioase, iar pe de altă parte redactării lui într-o sanskrită vulgarizată.

Filosofia acestui text, mai mult decât cele precedente, se fundamentează pe trei termeni-concept: *prātibhā*⁵⁸, *sahaja*⁵⁹ și *samarasa*⁶⁰ – explicați în cele ce urmează.

Prātibhā, așa cum este folosit în *Yoga Sūtra*, are înțelesul facultății de percepție suprasensibile și supramentale, numită generic „intuiție”⁶¹.

Din perspectiva limbajului, Bhartṛhari folosește termenul *prātibhā* pentru a defini intuiția prin care înțelesul unei fraze este pe deplin aprofundat, depășind limitările inerente elementelor gramaticale, intuiție care este manifestarea cuvântului primordial (*parāvāk*).

Abhinavagupta, ca exponent al tantrismului, preia termenul de la Bhartṛhari și-l folosește cu două sensuri aproape congruente. Pe de o parte, extinzându-i înțelesul de la puterea de iluminare a cuvântului (*parāvāk*) la cel de Conștiință pură (*nirvikalpa samvid*, *unmeṣa*), liberă de orice limitare (*saṅkoca*), rădăcina oricărei forme de comunicare verbală. Pe de altă parte, *prātibhā* este intuiția prin care Conștiința pură (*nirvikalpa samvid*) este realizată, fiind vorba de momentul dintre două idei (ideea aparținând de *savikalpa samvid*). Intervalul dintre sfârșitul unei idei și începutul altei idei este alcătuit din Conștiință pură. În caz contrar cele două momente nu ar putea avea același substrat.⁶²

Dattātreyā folosește acest termen pentru a arăta că singura modalitate de a obține Cunoașterea este prin intuiție, care, din acest punct de vedere, este *divyacakṣus* (ochiul divin).

Prātibhā, fiind nemediată, este deci spontană, strâns legată de *sahaja*. Se poate spune că *prātibhā-śakti* – puterea de iluminare – nu depinde de calea urmată de discipol, fiind o consecință cumulativă a grației (*Ātman*, guru, divin).

Sahaja este întrebuițat în sensul unei vieți trăite în mod natural, în conformitate cu legile Universului (*svabhava*), spontan, fără planificări (*svadharma*) și dorințe, clișee și automatisme – ceea ce trebuie să vină, vine de la sine.

Starea naturală (*sahaja*) odată stabilită aduce cu sine fericirea și libertatea printr-o armonie cu întregul Univers, în care perechile antagoniste au fost echilibrate și, odată cu ele, au dispărut condiționările produse de acestea. Yoginul devine astfel neînhibat, fără defecte – asemenea copilului care nu a fost supus condiționărilor sociale.

Numai copiii și sfinții posedă *sahaja*. În acest sens Dattātreyā arată că *sahaja* nu necesită o pregătire specială, antrenament sau căutarea ei pentru a fi determinată, ea fiind manifestată doar prin „a fi”, restul fiind condiționările (interioare, exterioare sau divine).

Mahātman Sukhadeva, care a răspândit *Bhagavata Purāṇa*, pe vremea când era copil, pentru a intra în casta brāhmană, se dezbracă în fața tatălui său Vyāsa ca să primească inițierea cu *mantra* și șnurul sacrificial. El a decis să-și păstreze propria naturalețe (*sahaja*), care urma să fie pierdută prin voturile la care era supus. Din această cauză a fugit spre dealuri, de-a lungul unui râu. Ajungând la râu, văzu câteva tinere care se scăldau în voie, nesinchisindu-se de el. El nu se opri ci fugi mai departe. În schimb, când tatăl său care-l urmărea ajunsese la acel loc, tinerele țipară și se repeziră spre haine pentru a se acoperi. Observând consternat cele petrecute, Vyāsa se opri lângă tinerele care se îmbrăcaseră între timp, și le ceru să-i explice de ce se comportaseră atât de diferit față de fiul său care era dezbrăcat și față de el care era îmbrăcat. Una dintre fete îi explică: „fiul domniei voastre când se uită la noi, văzu doar oameni, nefiind conștient de distincția bărbat-femeie, neconștientizând nuditatea noastră și nici pe a lui. Dar pentru domnia voastră, *mahārāja* Vyāsa, este diferit.

Hathayogapradīpikā, care aparține curentului Siddha-Yoga, ne oferă următoarele sinonime pentru *sahaja*:

Rāja Yoga, samādhi, unmanī, manomanī, amaratva, laya, tattva, śūnyāśūnya, parama pada,

amanaska, advaita, nirālamba, nirañjana, jīvanmukti, sahaja, turyā toate sunt sinonime.

Fără grația unui guru adevărat:

Renunțarea la obiectele simțurilor este realizată greu,

Perceperea Realității este obținută greu,

Starea de naturalețe (*sahajāvastha*) este dobândită greu.

Pentru Dattātreyā *samarasa* reprezintă starea de realizare a Adevărului Absolut (*tattva*), a ceea ce este, stare în care distincția dintre subiect și obiect încetează a mai fi „unica realitate“. Această nouă stare nu o anulează pe cea anterioară, care devine în acest moment iluzorie, ci o integrează într-o perspectivă holistică, de unitate a tuturor lucrurilor. În acest punct filosofia lui Dattātreyā este diferită de cea a lui Śaṅkarācārya în care odată perceput Brahman ca unică realitate, lumea iluzorie (*saṁsāra*) dispare precum dispare ideea de șarpe odată cu realizarea adevărului despre natura frânghiei.

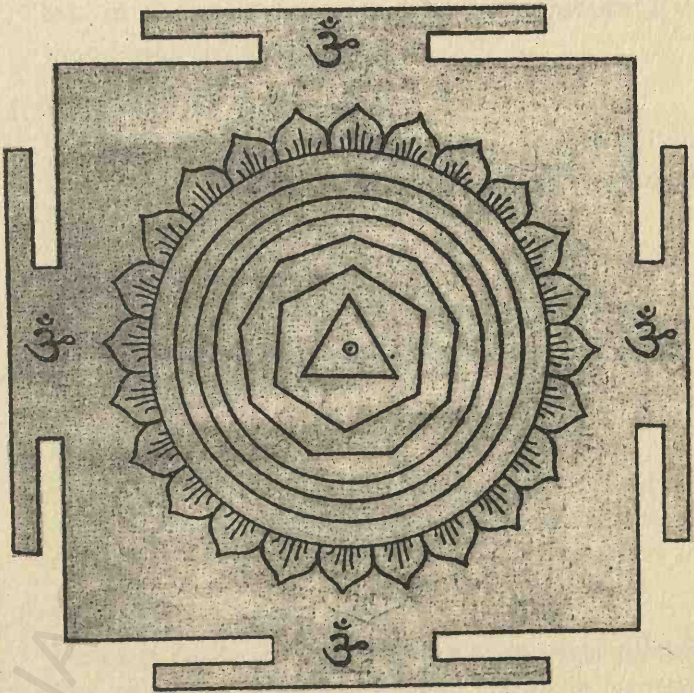
Gorakṣa explică *samarasa* (SSP V) ca fiind starea de echilibru-unitate dintre *piṇḍa* (trup) și *paramapada* (Realitatea Supremă), starea de libertate absolută, de pace și de realizare a Adevărului Suprem. Școlile Nātha și Siddha folosesc acest termen drept sinonim pentru *mokṣa*.

Această stare însă nu poate fi obținută fără o cunoaștere deplină a diferitelor *piṇḍa*, cunoaștere dobândită numai prin grația gurului, care îi îndepărtează discipolului toate puterile (*siddhi*) obținute de-a lungul practicii, conducându-l în starea *nirutthana* din care se obține *samarasa*.

Perechile formate din contrarii (bun-rău, rece-cald) și, prin extensie, perechile de termeni descriptivi (nume-formă) reprezintă conjuncția, disjuncția, incluziunea și excluziunea ariilor semantice ale fiecărui termen în parte; abordarea unilaterală printr-o traducere rigidă („bun și rău“ ori „bun sau rău“) ar duce la interpretări eronate și la o sărăcire semantică improprie intenției autorului.

În cele din urmă, Dattātreyā a ajuns să fie adorat ca o încarnare a treimii (Trimūrti) hinduse: Brahmā, Viṣṇu și Śiva. Prezența lui în canoane atât de diferite poate fi explicată doar prin puterea catalizatoare a învățăturii lui, prin prezența demersului tantric și a unității sale esențiale, dincolo de formele mitologice, ritualice, simbolice și speculative pe care el le îmbracă într-un context ca cel indian, unde regula este bogăția diversității și unitatea în diversitate. Să mai observăm că influența lui Dattātreyā s-a extins dincolo de hotarele hinduismului, fiind legat de asemenea de sufism și de jainism. Este încă o dovadă a spiritualității sintetice pe care el a inspirat-o. Nu în cele din urmă, ar trebui spus că lucrarea săvârșită de Dattātreyā este, înainte de orice, una de transformare a ființei umane și de călăuzire a ei spre eliberare.

Dattātreyā stotra



Dattātreyā stotra

Eu îl venerez pe divinul Dattātreyā, cel cu părul împletit, cu membrele albite [de cenușă], c-o suliță în mână, nimicitor al tuturor bolilor, ocean de compasiune.

Venerabilul ṛṣi Nārada este [autorul] acestor *man-tre* din poemul dedicat lui Śrī Dattātreyā. [Poemul] este în metru *anuṣṭup*, iar divinitatea [adorată] este *mahātman* Śrī Dattātreyā.

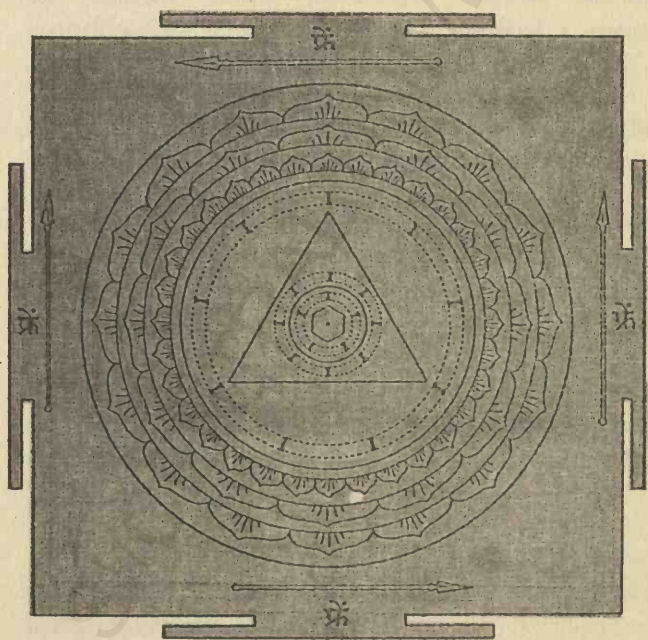
1. Închinare ție, Dattātreyā!
[Tu ești] creatorul, susținătorul și nimicitorul acestui Univers! [Tu ești cel care ne] eliberează din legăturile existenței.
2. Închinare ție, Dattātreyā!
Întrupare a compasiunii în straie țesute din văzduh¹; nimicitor al morții și al [re]nașterii, purificator al trupului!
3. Închinare ție, Dattātreyā!
[Tu], cel cu trupul parfumat cu camfor, întrupare a lui Brahmā, atotcunoscător într-ale scripturilor divine!
4. Închinare ție, Dattātreyā!
Unica [Realitate] strălucitoare care, deși plămădit din cele cinci elemente², ești fără de scurtimelungime, subțirime-grosime, fără de nume și fără de stirpe!

5. Închinare ție, Dattātreyā!
[Tu] cel desăvârșit, iubitor de jertfă, ești jertfa
însăși; ești cel care aduce ofranda și cel care-o pri-
mește!
6. Închinare ție, Dattātreyā!
Natură întreită:
La început Brahmā,
La mijloc Vișṇu iar
La sfârșit divinul Sadāśiva!
7. Închinare ție, Dattātreyā!
Biruator al simțurilor și cuceritor al cunoașterii,
Martor capabil de *yoga*³, întrupare a plăcerii și [de-
opotrivă] obiect al plăcerii!
8. Închinare ție, Dattātreyā!
Suprem Brahman de-a pururi manifestat,
Întrupare a naturii divine,
Minunat înveșmântat în straie țesute din văzduh!
9. Închinare ție, divinule Dattātreyā!
Învingător al condiției mentale, locuitor al orașu-
lui-mamă din marea câmpie a Jambudvīpei⁴!
10. Închinare ție, Dattātreyā!
[Tu] care străbați satele din casă [în casă] cu un vas
din aur în mână, cerșind mâncare felurit aromată.
11. Închinare ție, Dattātreyā!
Cunoscător al supremei Științe;
Întrupare a Cunoașterii lui Brahman pe pământ,
Înveșmântat în straie țesute din văzduh.
12. Închinare ție, Dattātreyā!
[Tu] cel cu formă trupească-netrupească⁵, *avadhūta*
a cărui natură este supremul Brahman – eterna
ānanda.

13. Închinare ție, Dattātreyā!
Lăcaș al Realității de dincolo de percepție, credincios dreptății și virtuții, a cărui purtare neprihănită e chiar Adevărul.
14. Închinare ție, Dattātreyā!
Brāhman purtând șnurul sacrificial și o ghirlandă de flori de pădure [împodobindu-ți] frumos gâtul, [ținând] în mână dreaptă un buzdugan iar în [stân-ga] tridentul.
15. Închinare ție, Dattātreyā!
Cel mai mare dintre toți [zeii], a cărui natură este trupească-netrupească, a cărui supremă venerare conferă eliberarea.
16. Închinare ție, Dattātreyā!
[Datta!] a cărui natură e cu și fără atribute.
Datta! a cărui natură este propriul sine.
Datta! soțul lui Lakṣmī, cel bogat în cunoaștere.
17. Închinare ție, Dattātreyā!
[Acest] imn curăță toate păcatele, nimicește dușmanii și aduce în dar cunoașterea sacră și pe cea profană.
18. Acest imn, nespus de frumos despre Datta, este re-
velat de Nārada prin bunăvoința lui Dattātreyā!

Aici se încheie *Dattātreyā stotra*
alcătuită de Nārada Muni.

Yoga śāstra



Yoga śāstra

1. De bună seamă că închinarea [se cuvine] celui definit prin cele trei cuvinte¹ cât și prin [multe] altele, a cărui proprie natură este *ānanda*, celui alcătuit din Conștiință [pură] (*cit*) și aflându-se sub forma lui Nārasiṃha² (*sat*).
2. Sāṃkr̥ti, cel mai înțelept dintre înțelepți, în timp ce colinda întreg pământul dorind să obțină [cunoașterea sistemului] Yoga, pentru a prospera, a intrat în pădurea Naimiṣa³ –
3. cea plină de lacuri pure, pomi cu fructe bune și gustoase și flori felurit înmiresmate.
4. Înțeleptul (Sāṃkr̥ti), trecând pe acolo, îl zări pe marele ṛṣi Dattātreyā care stătea împreună⁴ [cu discipolii săi] pe o mică platformă sub un copac de mango.
5. [Dattātreyā] se afla în *baddha-padma-āsana*⁵ cu privirea [ațintită către] vârful nasului, având palmele armonios unite cu fața în sus, așezate la mijlocul coapselor.
6. Apoi, [Sāṃkr̥ti], salutându-l pe marele și desăvârșitul înțelept Dattātreyā, s-a așezat în fața [lui] laolaltă cu ceilalți discipoli.
7. În acel [moment] înțeleptul, abandonând starea de unire (*yoga*), i-a spus lui Sāṃkr̥ti, aflat înaintea sa, un cuvânt plăcut de bun venit:

8. – Sāmkṛti, spune-mi! Pentru ce-ai venit aici?
La această întrebare [Sāmkṛti] a răspuns:
– Am venit aici ca să cunosc Yoga.
9. – Deși Yoga este de mai multe feluri, ție îți voi explica toată această cunoaștere spirituală; aceasta este [compusă din]: Mantra Yoga, Laya⁶ Yoga, Haṭha⁷ Yoga și Rāja Yoga⁸, cea de-a patra, care este cea mai bună dintre [școlile] Yoga.
10. [Tradiția ne] spune că cele patru etape stabilite sunt: *ārambha*, *ghaṭa*, *paricaya* și *niṣpatti*⁹. Pe acestea le voi expune pe larg, dacă dorești să le asculți.

Mantra Yoga

11. [Yoginul] înțelept își va pune mai întâi *mātrkā*¹⁰ pe [diversele] părți [ale trupului], apoi va trebui să repete *mantra* pentru a obține orice fel de realizare (*siddhi*) – aceasta este Mantra Yoga.
12. Pentru acest [tip de Yoga] este potrivit [elevul] mai puțin dotat – fiind posibil ca în doisprezece ani de practică să obțină Cunoașterea și puteri (*siddhi*) precum *aṇiman* etc.¹¹
2mm
13. Această Yoga este practică de către discipolul inferior, cu o mai mică [putere a] minții. Și, într-adevăr, Mantra Yoga este cunoscută ca fiind cea mai de jos dintre [sistemele] Yoga.¹²

Laya Yoga

14. Laya Yoga este absorbția minții produsă prin diferite *saṁketa*¹³. Optzeci de milioane de *saṁketa* au fost revelate de către Ādinātha.
15. Sāṁkr̥ti a spus:
– Domnule! cine este acest Ādinātha și cum arată?
Dattātreyā a spus:
– Ādinātha, Śiva, Īśvara, [Śaṅkara, Maheśvara, Bhairava, Paramaśiva] etc. sunt nume ale Marelui Zeu (Mahādeva). Acel Zeu [atot]puternic se îmbrățișă doar de plăcere
16. cu Gaurī¹⁴ pe muntele Śrīkaṇṭha și pe muntele Himākṣa. Căpeteniile *pramathā*¹⁵, care se aflau pe lângă pădurea de bananieri,
17. acolo, pe vârful muntelui Citrakūṭa¹⁶, munte acoperit cu copaci frumoși – au primit revelația [fiecărei] *saṁketa* de la Śaṅkara, în marea lui bunătațe.
18. Nu pot să[-ți] explic în amănunțime toate aceste [saṁketa], totuși o să-ți descriu câteva dintre ele, care pot fi practicate în mod natural (*sahaja*), fără efort.
19. Fie că stă, fie că merge, doarme, mănâncă ori meditează – [mintea yoginului] trebuie să fie zi și noapte în *śūnya*¹⁷. Aceasta este prima *saṁketa* revelată de Ādinātha.
20. Următoarea [saṁketa] este descrisă ca fiind [fixarea] privirii doar pe vârfului nasului; [o altă *saṁketa* este] meditația asupra porțiunii posterioare a capului prin care se poate învinge moartea.

21. Următoarea *saṁketa* este descrisă astfel: [yoginul] trebuie să-și [focalizeze] privirea numai între sprâncene; iar cea mai bună [*saṁketa*] este [concentrarea] pe frunte și în locul plat dintre sprâncene.¹⁸
22. Cea mai bună *laya* este: stând culcat pe pământ cu fața în sus, [neclintit] asemenea unui cadavru¹⁹, [focalizând mintea] pe degetul mare de la piciorul stâng sau drept – așa este descrisă cea mai bună [*saṁketa*].
23. Dacă [yoginul] va exersa relaxat, într-un loc lipsit de oameni, va putea obține realizarea (*siddhi*).
Și în felul acesta Śaṅkara a mai descris multe [alte] *saṁketa*.
24. Mintea oricui devine *laya* prin nenumăratele *saṁketa* ori prin alte [metode] – aceasta este așadar Laya Yoga.²⁰

Karma Yoga

După această [expunere a sistemului Laya Yoga] iată [ordinea etapelor din] Karma Yoga:

25. – reguli externe (*yama*²¹),
 – reguli interne (*niyama*²²), după care urmează
 – postura (*āsana*²³),
 – controlul suflurilor (*prāṇāyāma*²⁴),
 – restrângerea simțurilor (*pratyāhāra*²⁵),
 – concentrarea (*dhāraṇā*²⁶),
 – meditația (*dhyaṇa*²⁷),
26. – contemplarea (*samādhi*²⁸), cea care conferă toate virtuțile.²⁹
 Aṣṭāṅga Yoga a fost cunoscută tot așa și de către Yājñavalkya³⁰ etc.;
27. tot așa au practicat Haṭha [Yoga] și discipolii lui Kapila³¹ etc. [Ei au practicat] *mahā-mudrā* și *mahā-bandha*,
28. apoi *khecari-mudrā* și *jalandhara* [*bandha*], *uḍḍiyāna* [*bandha*], *mūla-bandha* și *viparītā-karaṇa*.
29. [Exercițiul *vajrolī*³² este] cunoscut [ca fiind de] trei feluri: *vajrolī*, *amarolī* și *sahajolī*. O să descriu caracteristicile acestora și cum trebuie să fie făcute ținând seama de diferențele [dintre ele].

Yama și *niyama*

30. [Regulile] *yama* sunt descrise de înțelepții care cunosc realitatea [supremă]; moderația alimentară este una dintre principalele [reguli *niyama*], iar *ahimsā* este cea mai importantă dintre [regulile] *yama*.

Postura (*āsana*)

31. – Ascultă! dintre cele opt milioane patru sute de mii³³ de *āsana*, cea mai bună este menționată de către Ādinātha. Această *āsana* este descrisă aici astfel:

Padma-āsana

32. făcând cu mare grijă ca ambele picioare să stea împreunate pe coapse [cu tălpile] în sus, iar după aceea așezând mâinile la fel, [cu palmele] în sus, [yoginul] trebuie să privească
33. fix vârful nasului, [și să pună] limba la rădăcina dinților „regali“ (incisivii superiori). Trebuie să respire ușor proptind bărbia aproape de piept.³⁴
34. Astfel, „abdomenul“ trebuie umplut ușor, inspirând cu putere.³⁵ Apoi aerul trebuie expirat ușor, tot cu putere.³⁶
35. Aceasta este *padmāsana*, descrisă ca fiind nimicitoare a tuturor bolilor. Deși este greu de obținut de către oricine, [ea] este dobândită pe pământ doar de cel înțelept.
36. – Sāṃkr̥ti! ia aminte bine la calea practicii Yoga pentru că [tot] ceea ce va fi spus trebuie practicat de către yogini cu mare luare aminte și hotărâre.
37. [Orice om, fie că este] tânăr, bătrân ori bolnav obține treptat, prin practică și atenție deplină, perfecțiunea în Yoga.
38. Brāhman ori ascet, buddhist ori *arhat* (jain), *kā-pālika*³⁷ sau *cārvāka*³⁸, [dacă este înzestrat] cu înțelepciune și e plin de credință, printr-o practică

neîntreruptă a [sistemului Haṭha] Yoga, va obține realizarea deplină.

39. Realizarea poate fi [atinsă doar de cel] activ – cum ar putea fi [obținută realizarea] fără acțiune? Nici o realizare nu poate fi dobândită doar prin simpla citire a scripturilor (*śāstra*).
40. Că-i ras pe cap ori purtător de toiag, înveșmântat cu haine roșiatice sau vorbitor despre Nārāyaṇa, păros ori uns cu cenușă,
41. cum ar putea obține cel fără de milă perfecțiunea, chiar dacă rostește „*namaḥ śivāya*”³⁹, [chiar dacă] adoră prin sacrificii externe, sau adoră cele douăsprezece locuri [sacre], ori are vorba foarte plăcută sau este lipsit de acțiune?
42. – Sāṃkṛti! a lua o înfățișare de sfânt nu este [adevărată] cale, cu siguranță că nu este aceasta. Doar compasiunea este calea perfecțiunii și numai acesta este Adevărul.
43. [Cei] care-și asumă o aparență, lipsiți fiind de practică, îi înșală pe oameni cu vorba despre Yoga doar pentru [îndestularea] stomacului și a organelor sexuale.
44. Prin vorbe înalte și înșelătoare ei râvnesc [la plăceri zicând]: „Noi, yoginii, suntem oameni competenți [în cele spirituale]” – de fapt sunt niște ignoranți, iar țelul lor final este plăcerea.
45. Treptat însă, aflând de fapt cine sunt, [yoginul] trebuie să-i îndepărteze pe [cei] care-și asumă [doar] aspectul și care sunt total lipsiți de practica Yoga, mulțumindu-se doar [să rostească] vorbe.

46. Aceștia au fost dintotdeauna adevăratele obstacole în practica Yoga – el trebuie să-i îndepărteze pe aceștia cu mare grijă.
Activitatea care aduce [cu sine] perfecțiunea este următoarea:
47. – O mare înțelept! la începutul practicii există *praveśa* (intrarea). Primul obstacol este lenevia, al doilea este lauda de sine și tovarășia perfizilor descrisă mai sus, al treilea este practica cu *mantra*,
48. al patrulea este alchimia, al cincilea este mâncarea [alimentelor interzise], muzica etc.; și tot așa multe alte [obiecte ale simțurilor⁴⁰], percepute, sunt pentru înțelept asemenea „setei cerbului”⁴¹.

Controlul suflurilor (*prāṇāyāma*)

49. Apoi, știind că toate cele [enunțate anterior] sunt iluzorii, înțeleptul trebuie să facă de la sine *prāṇāyāma* stând în *padmāsana*.
50. Trebuie să construiască o colibă cu ușa mică, curățată de [insecte] *ghuna*⁴², trebuie să fie zugrăvită potrivit și cu gijă cu baligă de vacă sau cu var,
51. nu trebuie să existe [în ea] ființe precum gândaci, țânțari [etc.], fiind bine îngrijită zi de zi, cu atenție și fără lene cu ajutorul unei măturici; apoi va fi parfumată cu esențe și afumată cu *blendium* etc.
52. Nu trebuie să fie atinsă de cele optsprezece feluri de impurități [trupești] precum urina etc., să aibe o ușă [...]
53. [...] țesătură ori piele de tigru.⁴³ Izolându-se de ceilalți [oameni, yoginul] nu trebuie să-și aștearnă [*āsana*⁴⁴] în alt loc.

54. În [coliba] aceea, *āsana* formează o parte largă ce acoperă bine [suprafața colibei]. Înteptul, aflat în *padmāsana*, stă acolo
55. cu trupul [perfect] echilibrat, unind palmele deschise (*añjali mudrā*) și salutând propria divinitate; apoi, cu degetul mare al mâinii drepte, nara dreaptă (*piṅgalā*⁴⁵)
56. trebuie obturată, urmând să inspire aerul prin nara stângă (*iḍā*⁴⁶) cu atenție mărită; după aceea [el] trebuie să facă *kumbhaka*⁴⁷ prin reținerea aerului până la capătul puterii.
57. Apoi trebuie să elimine impetuos și cu mare atenție curentul de aer prin *piṅgalā*. „Abdomenul“ trebuie din nou umplut ușor prin *piṅgalā* și trebuie golit în același fel fără opreliști prin aceeași [nară prin care] a fost umplut.
58. Și astfel, cel care stă armonios, trebuie să practice *kumbhaka* de douăzeci de ori dimineța. [Acest exercițiu] este numit *kumbhaka* unită (*sahita*⁴⁸), [prin care practicantul devine] liber de toate obstrucțiile.
59. Trebuie să facă 20 de *kumbhaka* la mijlocul zilei;
Trebuie să facă 20 de *kumbhaka* seara;
Trebuie să facă 20 de *kumbhaka* la mijlocul nopții.
60. [Respirațiile] *sahita* [*kumbhaka*] trebuie făcute zilnic cu ajutorul exhalării și al inhalării. Întrucât este [practicată] împreună (*sahita*) cu expirația și inspirația, este [numită] *sahita kumbhaka*.
61. Aceasta trebuie făcută energic de patru ori în fiecare zi. [Dacă] este practică în acest fel [timp]

de trei luni, atunci traseele energetice (*nāḍī*⁴⁹) devin pure.

62. Numai când traseele energetice (*nāḍī*) au devenit pure, în trupul yoginului apar semnele externe – pe acestea le voi descrie în întregime:
63. ușurința trupului, luminozitatea, înțețirea focului stomacului (sucul gastric) și suplețea trupului se vor produce în mod sigur.
64. De aceea o să-ți spun despre cele ce trebuiesc ocolite și care sunt producătoare de obstacole în [practica] Yoga: sarea, muștarul, cele acre, fierbinți, neplăcute ori iuți,
65. [yoginul] trebuie să renunțe la mâncatul în exces și la relațiile cu femeile; venerarea focului trebuie și ea abandonată cât și societatea alcătuită din înșelători.⁵⁰
66. Voi explica și calea de a obține repede perfecțiunea în Yoga. Sunt permise: untul [rafinat], laptele, mâncarea dulce, [dar trebuie să existe] moderație în mâncare.
67. „Practica aerului“ (*prāṇāyāma*) trebuie făcută [întocmai] cu cele spuse anterior – după aceea [yoginul] devine capabil să țină aerul [în piept] oricât de mult dorește. Astfel, prin [re]ținerea aerului la dorință, este realizată *kevala kumbhaka*.
68. Nimic nu-i greu de obținut în cele trei lumi pentru cel care a atins perfecțiunea în *kevala kumbhaka* cea lipsită de inspirație-expirație.
69. La început apare o transpirație abundentă [și, de aceea, yoginul] trebuie să-și șteargă [trupul]. Apoi,

printr-o reținere mărită gradat și cu foarte mare atenție a aerului,

70. apare tremurul în corpul întrupatului care stă în [*padma*] *āsana*. După aceea, printr-o practică intensificată, *dardurī* va apărea cu siguranță –
71. [*adică*] poate să mergă ca o broască, sărind pe pământ. Yoginul, stând în *padmāsana*, [poate să] înainteze pe suprafața pământului în acest fel.
72. Printr-o asemenea practică intensificată, [el] părăsește pământul. Aflându-se în *padmāsana*, acela se mișcă abandonând pământul –
73. fiind cu adevărat fără suport, căci atunci apar diferite puteri. Din acel moment yoginul nu mai este tulburat [chiar dacă] mănâncă foarte puțin sau mult,
74. urina și excrementele se împuținează iar somnul se va scurta; viermi, urdori, salivă sau transpirație urât mirositoare a pielii – toate acestea nu mai apar niciodată pentru el și de aceea este [numit] cel suprem.
75. Apoi, întetind practica, puterea se va produce în exces, obținându-se astfel *bhūcara siddhi* [cu ajutorul căreia yoginul] este capabil să stăpânească viețuitoarelor pământului:
76. tigrul, taurul sălbatic sau gayalul, elefantul sau leul sunt omorâți de către acest yogin dintr-o singură lovitură. Precum este forma lui Kāmadeva tot așa va fi și a acestui yogin.
77. În acest timp, un mare obstacol pentru yogin poate să fie *pramāda*⁵¹: subjugate de această formă, femeile doresc să se împreuneze cu el.

78. Dacă se împreunează [cu femeia], sămânța lui va fi distrusă. Pierzând sămânța în timpul vieții apare decăderea –
79. de aceea sămânța trebuie păstrată de către yogin cu toată strădania.⁵²
Rămânând departe de lume [*mantra*] OM, lungită la trei unități de măsură (i.e. A-U-M),
80. trebuie repetată pentru a nimici păcatele adunate anterior. Această [*mantră*] OM îndepărtează toate piedicile și toate viciile.
81. Prin practica Yoga [săvârșită] în acest fel este produsă *ārambha siddhi*. Atunci cel care practică *prāṇā*[*yāma* obține] starea de suspendare a respirației (*ghaṭa avasthā*).
82. Atunci când din *ghaṭa* [*avasthā*] este obținută starea de unitate prin armonizarea perechilor:
- | | | |
|-----------------|-------------------|------------------------------|
| <i>prāṇa</i> | <i>apāna</i> | (<i>prāṇamaya kośa</i>), |
| <i>manas</i> | <i>vāyu</i> | (<i>manomaya kośa</i>), |
| <i>jīvātman</i> | <i>paramātman</i> | (<i>viññānamaya kośa</i>), |
83. apare starea numită *advaya* (non-dual), care este bine cunoscută yoginilor. Din această [stare] pot apărea anumite semne (caracteristici) pe care le voi descrie.
84. Practica descrisă anterior, [care este făcută] de patru ori [pe zi], va trebui abandonată. De-i zi ori noapte, [el] trebuie să practice [*kevala kumbhaka*] doar trei ore.
85. Yoginul trebuie să practice în fiecare zi doar o singură dată *kevala kumbhaka* – pentru cel care practică astfel, *pratyāhāra* va apărea cu siguranță.

Restrângerea simțurilor (*pratyāhāra*)

86. Recurgând la *kumbhaka*, yoginul restrânge simțurile de la obiectele simțurilor – acest [exercițiu] este numit *pratyāhāra*.
87. Tot ce vede cu cei doi ochi, aceea trebuie să fie în Ātman. Tot ce miroase cu cele două nări, aceea trebuie să fie în Ātman.
88. Fiind alert prin voință, yoginul trebuie să mențină în fiecare zi, timp de trei ore, aceste obiecte ale simțurilor în intelect (*saṁkhyā*) –
89. atunci yoginul va obține în mod sigur diferite puteri precum: auzul de departe (*dūraśravaṇa*), văzul de departe (*dūradr̥ṣṭi*) și deplasarea instantanee [în locuri] îndepărtate (*kṣaṇāddūragama*),
90. puterea cuvântului (*vāksiddhi*), deplasarea după dorință (*kāmacāritva*), capacitatea de a se face invizibil (*adr̥śyakaṛaṇa*), [transformă] fierul etc. în aur cu ajutorul urdorilor, urinei și salivei, zborul prin aer (*khecari*) etc. – [sunt obținute] de yoginul care practică neîncetat [*pratyāhāra*].⁵³
91. Yoginul înzestrat cu inteligență ar trebui să înțeleagă atunci că puterile (*siddhi*) din Yoga sunt obstacolele marii realizări (*mahāsiddhi*) – de aceea înțeleptul nu trebuie să se bucure de ele,
92. și nu trebuie să arate niciodată nimănui propria-i putere, sau poate să o arate uneori, în chip prietenesc, celui apropiat prin credință.
93. În acest fel [el trebuie să se poarte, ca un] prost, nebun sau surd – așa trebuie să trăiască în [cele trei] lumi pentru a-și ascunde propria putere.

94. De nu [va face în acest fel], fără îndoială că mulți vor deveni discipolii [lui]. Fiind astfel intens ocupat cu efectuarea muncilor [pentru alții, el] va uita de propria-i practică [Yoga] și, atunci, lipsit fiind de practică, devine om lumes.
95. Păstrând în minte sfatul gurului, [el] trebuie să practice [Yoga] în acest fel zi și noapte – [doar] atunci yoginul care practică devine *ghaṭa avasthā*.
96. [Dacă este] lipsită de practică, Yoga nu devine perfectă prin conversații nefolositoare! Din acest motiv [el] trebuie să practice Yoga cu toată atenția.
97. Apoi, din practica Yoga apare *paricaya avasthā*. Aerul împreună cu focul vin în sus prin acțiunea voinței. Kuṇḍali⁵⁴
98. fiind trezită, trebuie să intre armonios în *suṣumnā*⁵⁵; la fel și *citta* împreună cu suflul (*vāyu*)⁵⁶ trebuie să intre pe Marea Cale (*mahāpatha*).
99. *Mahāpatha*, *śmaśāna* și *suṣumnā* sunt cu adevărat una singură, [chiar dacă] în alte tradiții există sub diferite nume, în realitate nefiind diferențe.
100. Prezentul, viitorul și trecutul se apropie cu adevărat de cel a cărui minte trebuie să intre împreună cu suflul (*pavana*) în *suṣumnā*.

Concentrarea (*dhāraṇā*)

101. Acest [yogin], stând în singurătate [și concentrându-se] intens pentru a cunoaște acțiunile viitoare, trebuie să facă acea *dhāraṇā* care este de cinci feluri pentru a îndepărta pericolul produs de cele cinci elemente[: pământ (*pr̥thivī*), apă (*ap*), foc (*āgni*), aer (*vāyu*) și eter (*ākāśa*)].⁵⁷

Pr̥thivī dhāraṇā

102. O să-ți descriu *pr̥thivī dhāraṇā* care îndepărtează pericolele [produse de elementul] pământ. [Yoginul] trebuie să-și concentreze aerul⁵⁸ [timp de] două ore (5 *ghaṭika*⁵⁹) [în zona aflată] sub ombilic și deasupra anusului (*i.e. mūlādhāra cakra*).
103. Din această cauză, [practica trebuie să fie numită] *pr̥thivī dhāraṇā* – cea care îndepărtează pericolele determinate de [elementul] pământ. Pentru yoginul [care face această *dhāraṇā*] nu mai există moarte [datorată pământului].

Ap dhāraṇā

104. Apoi trebuie să-și concentreze suflul (*vāyu*) în zona ombilicului (*i.e. svādhīsthāna cakra*) [timp] de două ore (5 *nāḍika*⁶⁰). Prin această [*dhāraṇā*] pericolele [datorate elementului] apă încetează să mai existe, și nici moartea provocată de apă nu există pentru yogin.

Āgneya dhāraṇā

105. [Yoginul] trebuie să concentreze *vāyu* timp de două ore (5 *nāḍika*) în zona [circulară] (*maṇḍala*) de deasupra ombilicului (*i.e. maṇipūra cakra*) – aceasta este *āgneya dhāraṇā*. Pentru cel [care practică această *dhāraṇā*] nu mai există moarte determinată de [elementul] foc.
106. Atunci, yoginul capătă în mod sigur diverse puteri, trupul [lui] nu va arde [fie de] este aruncat într-un vas cu foc.

Vāyavī dhāraṇā

107. [Yoginul] trebuie să-și concentreze suflul (*vāyu*) timp de două ore (5 *ghaṭika*) în cele trei regiuni unite aflate la mijlocul [distanței] dintre ombilic și sprâncene (i.e. *anāhata cakra*) – aceasta este *vāyavī dhāraṇā*. Prin această *dhāraṇā*, nu mai există pentru yogin probleme datorate [elementului] aer (*vāyu*).

Ākāśa dhāraṇā

108. El trebuie să-și concentreze cu atenție suflul (*vāyu*) timp de două ore (5 *nāḍika*) deasupra între sprâncene (*ajña cakra*⁶¹) – aceasta este *ākāśa dhāraṇā*.
109. Făcând *ākāśa dhāraṇā* [yoginul] învinge moartea cu adevărat. Oriunde s-ar afla, se va bucura de o fericire supremă.
110. Yoginul înțelept trebuie să practice astfel cele cinci *dhāraṇā*. După aceea trupul [lui] devine puternic iar moartea nu mai există pentru el.
111. El trebuie să practice concentrarea asupra celor cinci elemente [așa cum a fost descrisă]; moartea nu va mai exista pentru el nici chiar în disoluția (*pralaya*) lui Brahman.

Meditația (dhyāna)

Meditația cu formă (*saguṇa dhyāna*)

112. După [ce a făcut *dhāraṇā*, yoginul] trebuie să practice *dhyāna* [timp de] douăzeci și patru de ore (60 de *ghaṭika*). Controlând *vāyu*, [el] trebuie să mediteze asupra zeității care-i oferă [lucrurile] dorite –
- 113a. astfel este *saguṇa dhyāna* care conferă calități (*guṇa*) precum *aṇima* etc.

Meditația fără formă (*nirguṇa dhyāna*)

- 113b. Meditând [asupra celui] fără de formă (*nirguṇa*) [care este] precum spațiul, [yoginul] intră pe calea eliberării.

Contemplarea (*samādhi*)

114. După ce a obținut *nirguṇa dhyāna*, [yoginul] trebuie să practice *samādhi*, putând negreșit să atingă *samādhi* în douăsprezece zile.
115. Controlând suflul (*vāyu*), [yoginul] devine în mod sigur înțelept și eliberat în viață (*jīvanmukta*). *Samādhi* este starea de identitate dintre *jīva-ātman* și *parama-ātman*.
116. Dacă dorește să abandoneze trupul, atunci îl poate abandona după dorință, sau poate să se contopească cu supremul Brahman⁶² lepădând *karma*, fie ea bună sau rea.
117. Înzestrat cu calități (*guṇa*) precum *aṇima* etc., și dacă îi place propriul trup și nu-l abandonează, [yoginul] poate cutreiera toate lumile,
118. sau poate umbla prin ceruri devenind zeu după cum îi este voia, sau poate deveni într-o clipită, la propria-i voință, om sau demon,
119. poate deveni, după dorință, leu, tigrul sau elefant, sau poate deveni ființă omenească⁶³. Din acel moment yoginul înțelept poate să se transforme, desigur după dorință, în Maheśvara.
120. – O Sāmkṛti! calea vizionarului [Śukrācārya⁶⁴] ți-a fost descrisă în conformitate cu cele opt [părți]

(Aṣṭāṅga Yoga). Acum o să descriu doctrina de-săvârșitorilor (*siddha*) precum Kapila etc., prin care [este dobândit] supremul [Brahman].

- 121a. Fiecare practică este diferită însă rezultatul este într-adevăr același. O să-ți explic pe îndelete *mahāmudrā*, cea care a fost revelată cu mare grijă de Bhairava.

Mudrā și *Bandha*⁶⁵

Mahā-mudrā

- 121b. Călcâiul piciorului stâng trebuie unit cu locul genital⁶⁶; piciorul drept, întins în față, trebuie ținut ferm cu ambele mâini.
122. Așezând bărbia spre piept (*hṛd*) [yoginul] trebuie să-și umple din nou [plămânii] cu aer (*vāyu*), reținându-l atât cât poate prin *kumbhaka*; apoi trebuie să-l elimine. După ce a practicat pe partea stângă, trebuie să practice și pe partea dreaptă.

Mahā-bandha

123. Piciorul care a fost întins [în față] trebuie pus deasupra coapsei – aceasta este *mahābandha* care trebuie practică și ea asemenea [exercițiului *mahā-mudrā*].
124. Stând în *mahā-bandha*, yoginul trebuie să lovească fesele [de pământ]⁶⁷ cu mare atenție – aceasta este *mahā-bandha* practică de oamenii desăvârșiți (*siddha*).

*Khecarī-mudrā*⁶⁸

125. Plasând [vârful] limbii, după ce a fost întors, în cerul gurii [yoginul trebuie să] privească între cele două sprâncene – aceasta este *khecarī-mudrā*.

*Jālandhara-bandha*⁶⁹

126. După ce a îndoit gâtul înspre inimă (*hr̥daya*) [yoginul] trebuie să se concentreze ferm cu ajutorul voinței – aceasta este *jālandhara-bandha*, protecția fluidului nemuririi
127. *amṛta*, [fluid] care curgând neîncetat din lotusul cu o mie de petale (*sahasrāra*) aflat în creștetul capului, este ars imediat de focul intern a trupului din ombilic (*maṇipūra cakra*).
128. Făcând astfel, focul nu va putea mistui *amṛta* ci se va mistui pe sine însuși. Atunci, printr-un asemenea exercițiu [yoginul] înaintează pe calea ultimă⁷⁰ – de aceea trebuie să practice *jālandhara[-bandha]* care face trupul nemuritor.

*Udyāṇa-bandha*⁷¹

129. *Udyāṇa* [făcută în mod] natural (*sahaja*) este descrisă întotdeauna pentru marele [ei] merit; poate fi practică chiar și de bătrânul care, renunțând la lenevie, devine tânăr.
130. Trebuie să facă tot posibilul ca fibra de deasupra să fie dedesubt⁷². Dacă practică [timp de] șase luni, atunci poate învinge cu siguranță moartea – fără nici o îndoială.

*Mūla-bandha*⁷³

131. Cel care este cunoscător al [sistemului] Yoga trebuie să practice neîncetat și *mūla-bandha*. Apăsând călcâiul pe anus, [el] trebuie să întoarcă suflul (*vāyu*) cu putere, de mai multe ori, [făcând în așa fel ca] suflul să meargă în sus.
132. *Prāṇa* și *apāna*, *nāda* și *bindu* devin una prin *mūla-bandha*. Practicate [împreună, acestea] conferă fără nici o îndoială totala desăvârșire în Yoga.

*Viparītā-karaṇa*⁷⁴

133. Postura (*karaṇa*) numită *viparītā* este nimicitoare a tuturor bolilor, iar prin practicarea [ei în mod] constant, crește focul gastric.
134. – O Sāṃkṛti! [Pentru acest foc] trebuie adusă cu siguranță multă mâncare; de va avea puțină mâncare, focul îl va mistui negreșit pe el (yogin).
- Ascultă Sāṃkṛti! [Făcând *viparītā-karaṇa*], Soarele stă deasupra iar Luna dedesubt și dacă are puțină mâncare atunci focul îl va mistui [pe yogin].⁷⁵
135. Capul în jos iar picioarele în sus – în prima zi trebuie să stea așa doar un moment (*kṣaṇa*⁷⁶). Prin practică zilnică [va mări durata] cu puțin mai mult decât un moment.
136. Dacă cel experimentat în Yoga practică [acest exercițiu] timp de trei ore fără întrerupere, după șase luni nu se vor mai observa nici ridurile, nici părul cărunt.

Vajrolī

137. O să-ți descriu [practica] *vajrolī* care este ținută în taină de toți yoginii. Ea este foarte secretă și nu trebuie dezvăluită nimănui.
138. Acel yogin care cunoaște [în mod direct] *vajrolī* este receptacolul perfecțiunii, [mergând] pe calea propriei voințe, fără a se mai supune regulilor enunțate de Yoga (*yama* și *niyama*).
139. Legat de acest subiect, îți spun cele două lucruri greu de obținut de oricine, iar dacă sunt dobândite de cineva, atunci poate fi numită ca generatoarea perfecțiunii în Yoga.
140. Cele două [lucruri greu] de obținut sunt: laptele și lichidul seminal; al doilea [lucru] greu de obținut este dobândit de bărbați, într-un mod înțelept, cu [ajutorul] femeii. Și femeia care practică Yoga unirii sexuale poate obține [absorbția] prin strădanie și cu ajutorul bărbatului.
141. Bărbat ori femeie, atunci când prin indiferență a unuia față de celălalt [referitor] la starea de a fi bărbat ori femeie și printr-o singură practică, doar a propriului scop, poate fi obținută realizarea [lui *vajrolī*].
142. [În timpul] jocului [amoros], dacă sămânța [iese afară, în acel moment yoginul] trebuie s-o păstreze pe aceasta trăgând-o înapoi în sine – dacă sămânța este păstrată astfel [yoginul] învinge moartea pe deplin.
143. Moartea [vine] prin pierderea seminței, Viața [vine] din păstrarea seminței.

Prin buna conduită a păstrării seminței,
Yoginul va reuși în toate.

Amaroli și sahajolī

144. [Mai întâi] este practică *amarolī* și apoi *sahajolī*. Metoda practicării acestora [se află descrisă în] tradiția școlii Siddha.⁷⁷

Rāja Yoga

145. [Yoginul] trebuie să practice aceste [exerciții] menționate [anterior] pe rând, unul câte unul, iar apoi poate să practice Rāja Yoga – căci cu siguranță altă cale nu-i. Realizarea nu se obține numai prin indicații, ci doar prin practică [se poate] învinge.
146. Însușindu-și pe deplin Rāja Yoga, [yoginul] devine stăpânul a tot ce există. Având un comportament lipsit de pasiune, [el] poate face orice sau poate să nu facă nimic.
147. Printr-o astfel de practică completă pe această cale a [sistemului] Yoga, yoginul dobândește starea *niṣpatti*, care dăruiește deopotrivă rezultatele plăcerii (*bhukti*) și ale eliberării (*mukti*).
148. – O Sāṃkṛti! Toate cele descrise [reprezintă] practica Yoga.
Ascultând aceste vorbe, Sāṃkṛti dobândește Yoga și obține toate puterile (*siddhi*) prin grația lui Dat-tātreya.
149. Pentru cel care învață această [*śāstra*] de la un *sādhū*, pe orice cale, chiar și ascultând-o numai, Yoga se va împlini [în el] treptat – fără nici o îndoială.
150. Yoginii care practică neîncetat, fie în păduri, fie în familie, fiind eliberați de mai mult timp [gustă din plin] bucuriile [vieții].⁷⁸
151. De aceea Yoga aceasta trebuie practică întotdeauna cu multă perseverență. Practica Yoga este fructul vieții [fără de care] acțiunile ar [rămâne] fără rezultate.

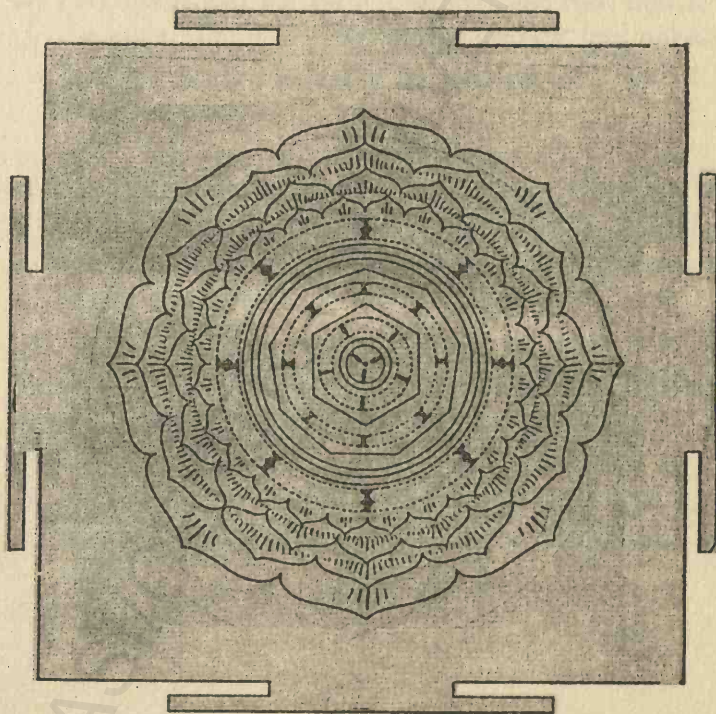
⁷⁹ Și fiindcă fericirea tuturor [ființelor] este posibilă doar prin mărinimia Mahāmāyei⁸⁰, [yoginul] trebuie să se străduiască să-i câștige bunăvoința pentru toată această [învățătură].

152. Domnul [nostru] – prieten și la bucurie și la suferință, a cărui invocare arde păcatele și dăruiește asceților desăvârșire (*siddhi*) în Yoga – a revelat pentru prima dată, în marea lui mărinimie, această doctrină a sistemului Yoga (*Yoga śāstra*).

153. Mă refugiez cu smerenie la picioarele-lotus ale lui Vișnu întrupat în Dattātreyā, *cintāmaṇi*⁸¹ a devoțiunii, guru al tuturor oamenilor, [față de care] devotamentul meu pare neînsemnat.

Aici se încheie *Yoga śāstra* întocmită
de Dattātreyā Muni

Darśana upaniṣad



Darśana upaniṣad

1. Domnul Dattātreyā este marele yogin, binefăcătorul creaturilor, Mahāviṣṇu – cel cu patru brațe – inițiat pe deplin în Yoga.
2. Discipolul său pe nume Sāmkṛti, cel mai bun dintre asceți, întrutotul devotat și smerit, [cu] palmele deschise [unite] în semn de respect l-a întrebat în taină pe guru:
3. – Doamne! dezvăluie-mi îndeaproape Yoga, cea împărțită în opt (Aṣṭāṅga Yoga) căci eu [vreau] să devin eliberat în viață (*jīvanmukta*) doar prin această cunoaștere.
4. – Sāmkṛti, ascultă! Voi revela învățătura [sistemului] Aṣṭāṅga Yoga: *yama*, *niyama*, *āsana*,
5. *prāṇāyāma*, suprema *pratyāhāra* întru Brahman, *dhāraṇā*, *dhyāna* și cea de a opta, o sfântule, *samādhi*.

Partea I

Yama

6. Cele zece [tipuri] de *yama* sunt: nonviolența (*ahimsā*), adevărul (*satya*), onestitatea (*asteya*), castitatea (*brahmacarya*), compasiunea (*dayā*), dreapta purtare (*ārjava*), calmul (*kṣamā*), hotărârea (*dhṛti*), moderația în alimentație (*mitāhāra*) și curățenia (*śauca*).¹

Nonviolența (*ahimsā*²)

7. – O, [tu cel] atât de înfrânat! negreșit absența violenței – [manifestată] prin gând (*manas*), cuvânt și faptă³ – este calea expusă în Vede; altă [cale] nu există.
8. – O, sfântule! noțiunea (*kalpa*) aceasta: „Ātman este omniprezent, indivizibil și intangibil“, așa cum a fost descrisă de cunoscătorii Vedănteii, este non-violența.

Adevărul (*satya*⁴)

9. – O, stăpân al asceților! Adevărul este rostirea a ceea ce vezi, auzi sau miroși prin organele [de simț] precum ochiul etc.⁵. Înțeleptule! doar acesta este [Adevărul].
10. Desăvârșiții cunoscători ai Vedănteii au rostit Adevărul suprem astfel: „Tot ceea ce există⁶ este supremul Brahman, și nu există altul [în afară de el]“.

Onestitatea (*asteya*)

11. Înțelepții cunosc *asteya* ca fiind deplina renunțare mentală [la tot]: de la firul ierbii⁷, piatra prețioasă, aur, până la dorința eliberării finale⁸.

12. – O, mare sfânt! „*Asteya* este absența practicii comune [oamenilor] de a nega existența lui Ātman în propriul sine“ – revelată astfel de cunoscătorii lui Ātman.⁹

Castitatea (*brahmacarya*)

13. Castitatea (*brahmacarya*) este definită ca fiind evitarea totală a femeilor, și chiar a propriei soții atunci când se află în perioada menstruală, cu fapta, cu vorba și cu gândul.¹⁰
- 14a. – Mare ascet! Castitatea (*brahmacarya*) este demersul minții în ființa lui Brahman.¹¹

Compasiunea (*dayā*)

- 14b. „Toate ființele [să fie tratate] cu fapta, cu vorba și cu gândul așa cum [este tratat] propriul Ātman“¹²
- 15a. această prescripție este compasiunea (*dayā*) – așa a fost descrisă de cunoscătorii Vedāntei.

Dreapta purtare (*ārjava*)

- 15b. Fiul, soția, prietenul, adversarul și propriul sine să fie întotdeauna
- 16a. o singură natură¹³ – o, sfântule! așa este descrisă de mine această dreaptă purtare (*ārjava*).¹⁴

Calmul (*kṣamā*¹⁵)

- 16b. Atunci când [yoginul] este încolțit de dușmani prin faptă, cuvânt ori gând,
- 17a. dispariția agitației intelectului este calmul (*kṣamā*) – o, cel dintâi dintre asceți!¹⁶

Hotărârea (*dhṛti*)

- 17b. „Eliberarea din *samsāra* se face doar prin Veda“ –
18. hotărârea fiind împlinirea acestei cunoașteri. Așa e descrisă hotărârea de către cunoscătorii *Vedelor*; sau prin neclintirea minții întru: „Eu sunt Ātman și nu altceva“. ¹⁷

Alimentația cumpătată (*mitāhāra*)

19. [Yoginul trebuie să] mănânce puțin și curat [astfel încât] cea de a patra parte [a stomacului] să rămână [goală] – aceasta este alimentația cumpătată potrivit [școlii] Yoga. ¹⁸

Curățenia (*śauca*)

20. – O, mare ascet! Îndepărtarea impurităților propriului trup cu [ajutorul] pământului și a apei este această curățenie (*śauca*) considerată de înțelepți ca fiind exterioară minții. ¹⁹
21. Puritatea [interioară] revelată de învățători este realizarea [afirmației] „eu sunt pur“ [etc.].
Dacă extrema impuritate și extrema puritate, atât ale trupului (exterioară) cât și ale întrupatului (interioară),
22. sunt cunoscute doar din lăuntru, atunci, cui îi este atribuită puritatea? Acel om care, abandonând puritatea cunoașterii (*i.e.* interioară), se bucură [în cea] exterioară
- 23a. o, preavirtuosule! acela este un ignorant, fiindcă lepădând aurul, alege rugina.

Brahman-Ātman *vedanavidhi*

- 23b. Yoginul care și-a dus la bun sfârșit îndatoririle și este mulțumit (*tr̥pta*) doar cu ambrozia cunoașterii (*jñāna amṛta*)
24. nu mai are nimic de îndeplinit, căci dacă ar mai avea [ceva, înseamnă că] el nu este cunoscătorul adevăratei naturi [a lui Ātman]. Pentru cei ce-L cunosc pe Ātman nu mai există nimic de făcut în cele trei lumi.
25. – O, sfântule! De aceea străduiește-te ca prin practica non-violenței etc., să dobândești înțelepciunea (*jñāna*) prin care să-L cunoști pe Ātman ca fiind mereu același Brahman.

Astfel a fost partea întâi

Partea a II-a

Niyama

1. Asceza (*tapas*²⁰), mulțumirea (*saṁtoṣa*), credința în existența [lui Brahman] (*āstikya*), dăruirea (*dāna*), adorarea Domnului (*īśvarapūjana*), ascultarea [textelor] Vedāntine (*siddhāntaśravaṇa*), sfioșenia (*hrī*), credința (*matī*), rugăciunea (*japa*²¹) și legământul (*vrata*²²) –

2a. acestea sunt [cele zece tipuri de] *niyama* declarate [de tradiție].²³

– Ascultă! pe acestea [ți] le voi spune pe rând:

Asceza (*tapas*)

2b. Prin metode descrise în Vede, precum *kṛcchra*, *cāndrāyana*²⁴ etc., [se realizează]

3. mortificarea trupului (*tapas*) – așa este prezentată [asceza] de către înțelepți. Sau, [din alt punct de vedere, asceza este răspunsul la întrebările:]

„– Ce este *mokṣa*?“

„– Cum și de către cine este cucerită *saṁsāra*?“ –

4a. așa declară învățații reflectând asupra înțeleșurilor cuvântului *tapas*.

Mulțumirea (*saṁtoṣa*)

4b. Mulțumirea oamenilor apărută constant din ceea ce obțin în mod spontan

5. este această *saṁtoṣa* – așa o cunosc învățații care se bazează doar pe experiență (*parijñāna*). Acel [lucru] plăcut pe care poate să-l obțină, fiind indiferent [la obiectele simțurilor] până în momentul realizării lui Brahman,²⁵

- 6a. cel al cărui atașament [față de obiectele simțurilor] a dispărut cu totul – așa cunosc [ei] suprema *saṁtoṣa*.²⁶

Credința în existența [lui Brahman]

- 6b. Credința în *śruti* și *smṛti* este numită *āstikya*.²⁷

Dăruirea (*dāna*)

7. Dăruirea cu respect (*śraddhā*) a averii obținute în mod corect, sau a oricărui lucru oferit unui om cunoscător în Vede, atunci când acesta are nevoie – este declarată de mine ca fiind *dāna*.²⁸

Adorarea Domnului (*īśvarapūjana*)

8. Adorarea Domnului (*īśvarapūjana*) este Inima (gândul) liberă de patimă etc., Cuvântul neîntinat de minciună etc., Fapta lipsită de violență etc..²⁹

Ascultarea Vedănteii (*siddhāntaśravaṇa*)

9. Adevărata existență, cunoașterea eternă, beatitudinea supremă (*parānanda*), [Realitatea] interioară absolută și stabilă – toate acestea sunt cunoscute de înțelepți [ca fiind esența] ascultării Vedănteii³⁰.

Sfioșenia (*hrī*)

10. Rușinea care apare atunci când [yoginul e pe cale] de a săvârși o faptă reprobabilă – conform atât obiceiurilor sacre cât și celor profane – este numită *hrī*.

Credința (*matī*)

11. *Matī* este credința (*śraddhā*) în cele prescrise de Vede, fără nici o legătură [cu alte] învățături, chiar dacă acestea ar fi [transmise de un] guru.³¹

Rugăciunea (*japa*)

12. *Japa* este menționată ca fiind practicarea *māntra*-ei potrivit metodei prescrise de *Vede*. Astfel, în *Kalpasūtre*, *Vede*, *Dharmaśāstre*, *Purāṇe*.
13. și *Itihāse*³² este [enunțată] acea *japa* de care îți spuneam. *Japa* este descrisă ca fiind de două feluri: verbală (*vācika*) și mentală (*manasa*).
14. *Vācika* este detaliată ca fiind de două feluri: șoptită și [cu voce] tare. Natura duală a celei mentale e datorată deosebirii dintre gândire (*manana*) și meditație (*dhyāna*).
15. [*Japa*] murmurată este de o mie de ori mai eficace decât cea spusă [cu voce] tare. La fel, [*japa*] mentală este de o mie de ori mai eficace decât cea murmurată.³³
16. *Japa* [cu voce] tare conferă, așa cum s-a spus, împlinirea; însă dacă *mantra* murmurată este auzită de ureche [străină, ea] devine atunci inefficientă.³⁴

Astfel a fost partea a doua

Partea a III-a

Āsana

1. *Svastika* (postura favorabilă), *gomukha* (postura feței de vacă), *padma* (postura lotusului), *vīra* (postura eroului) și *simhāsana* (postura leului), *bhadra* (postura tronului) și *muktāsana* (postura eliberatului); *mayūrāsana* (postura păunului) și
- 2a. *sukhāsana* (postura plăcută) sunt numele celor nouă [posturi] – o, întâiule stătător între înțelepți!

Postura favorabilă (*svastikāsana*)

- 2b. Plasând tălpile picioarelor între genunchi și coapse,
- 3a. [yoginul trebuie să țină] trupul, gâtul și capul drepte – așa este practică dintotdeauna *svastika[āsana]*.

Postura feței de vacă (*gomukhāsana*)

- 3b. [Se pune pe partea] stângă glezna dreaptă și, astfel [stând, mâinile] sunt înnodate pe partea posterioară;
- 4a. la fel se pune stângul peste [partea] dreaptă – așa a fost descrisă *gomukha[āsana]*.

Postura lotusului (*padmāsana*)

- 4b. [Yoginul] trebuie să apuce cu ambele mâini cele două degete mari [ale picioarelor] în ordine inversă și pe deasupra [lor]³⁵,
5. și, – o, înțelept întâi stătător între *brāhmaṇi*! punând [încrucișat] cele două tălpi [ale picioarelor] deasupra coapselor – realizează *padmāsana*, cea care alungă frica tuturor bolilor.

Postura eroului (*vīrāsana*)

6. Piciorul stâng trebuie pus pe coapsa dreaptă; iar trupul trebuie ținut drept – [aceasta] este numită *vīrāsana*.

Postura leului (*simhāsana*)

³⁶[Trebuie să pună gleznela sub scrot pe cele două părți ale frenului,

glezna stângă pe partea dreaptă și la fel [glezna] dreaptă pe cealaltă [parte]. Plasând mâinile pe genunchi, cu degetele desfăcute,

gura deschisă [și limba scoasă], trebuie să privească vârfului nasului cu mintea concentrată – aceasta este *simhāsana* pe care yoginii au recomandat-o întotdeauna.]

Postura tronului (*bhadrāsana*)

7. Trebuie să pună gleznela sub scrot pe cele două părți ale frenului, [glezna stângă pe partea stângă și de asemenea glezna dreaptă pe partea dreaptă], ținând ferm cu ambele mâini tălpile picioarelor, [stând] pe deplin neclintit –
- 8a. aceasta este *bhadrāsana* distrugătoare a tuturor bolilor [– pe care yoginii desăvârșiți (*siddha*) o mai numesc și *gorakṣāsana*.]³⁷.

Postura eliberatului (*muktāsana*)

- 8b. Presând cu grijă frenul, pe partea dreaptă cu cealaltă gleznă (*i.e.* stângă) și
9. pe partea stângă cu glezna dreaptă – aceasta este *muktāsana*. Glezna stângă fiind plasată deasupra organului genital este acoperită, prin presare,

- 10a. de către cealaltă gleznă – aceasta este *muktāsana*, înțeleptule!

Postura păunului (*mayūrāsana*)

- 10b. – O, cel dintâi dintre înțelepți! [Yoginul] trebuie să pună vârfurile coatelor de ambele părți ale ombilicului,

11. punând ambele palme ale mâinilor pe pământ, stă cu capul [sprijinit] într-un singur punct³⁸ asemeni unui băț, cu trupul și picioarele ridicate în aer – aceasta este *mayūrāsana* distrugătoarea tuturor păcatelor.

Postura plăcută (*sukhāsana*)

12. *Sukhāsana* este calea prin care sunt produse [deopotrivă] plăcerea (*sukha*) și fermitatea [trupului] (*dhairya*³⁹), fiind prescrisă pentru a fi practică de cel neputincios.
13. Cele trei lumi sunt cucerite prin stăpânirea posturilor, iar *prāṇāyāma* însoțește întotdeauna această practică.

Astfel a fost partea a treia

Partea a IV-a

Dehaprāmaṇa

1. Trupul măsoară doar nouăzeci și șase de degete [înălțime] iar în centrul trupului se află focul strălucitor precum aurul topit.
2. – Sāmkṛti! adevărul cu privire la [poziția] „triunghiul“ (*mūlādhāra*) în [trupul] oamenilor a fost spus [de către *siddha*]: la două degete mai sus de anus și la două degete mai jos de penis.
3. – O, cel dintâi dintre înțelepți, Sāmkṛti! cunoaște centrul trupului oamenilor⁴⁰. *Kanda* (nodul) se află la nouă degete față de *mūlādhāra*, având
4. – o, întâiule stătător între înțelepți! patru degete lățime și lungime (*i.e.* diametru), asemănător ca formă cu oul de găină [sălbatică], și este învelit cu piele etc.⁴¹
- 5a. – Întâiule stătător între înțelepți! „La mijlocul [trupului] se află ombilicul (*nābhi*)“ – așa a fost descris [trupul] de către cunoscătorii [sistemului] Yoga.

Enumerarea tuturor traseelor energetice

- 5b. *Suṣumnā nāḍī* a fost revelată ca aflându-se în centrul „nodului“ (*kanda*).
6. – Întâiule stătător între înțelepți! Traseele energetice se află de jur împrejurul acestui [nod] și sunt [în număr de] șaptezeci și două de mii, dintre care patrușprezece sunt mai importante:⁴²

7. *suṣumnā*, *piṅgalā* și *idā*, *sarasvatī*, *pūṣā* și *varuṇā*, *hastijihvā* (limba elefantului), *yaśasvinī* (cea strălucitoare⁴³),
8. *alambusā* (limita⁴⁴) și *kuhū*, *viśvodarā*, *payasvinī*, *śāṅkhinī* și *gāndhārā*⁴⁵ sunt principalele patrusprezece [*nāḍī*].
9. Dintre acestea, trei sunt mai importante (i.e. *suṣumnā*, *idā*, *piṅgalā*); dintre acestea trei, una are importanță majoră și este numită *brahmanāḍī* (*suṣumnā*) de către asceții cunoscători în Vedānta.
10. – O, preavirtuosule! *suṣumnā* străbate coloana vertebrală⁴⁶, [fiind numită și] *vīṇādaṇḍa*, și se termină în creștetul capului.

Natura și locul lui Kuṇḍalī

11. – O, ascetule, cel mai bun dintre asceți! locul lui Kuṇḍalī se află la două degete sub nodul ombilicului (*nābhikanda*). Această Kuṇḍalī este de natura celor opt *prakṛti*^a).

^a) Aceste opt *prakṛti* sunt: pământul (*prithivī*), apa (*ap*), focul (*tejas*), aerul (*vāyu*), eterul (*ākāśa*), mintea (*manas*), intelectul (*buddhi*) și principiul egoului (*ahamkāra*⁴⁷).

12. [Kuṇḍalī], nemișcându-se, stă întotdeauna [încolăcită precum un șarpe] de jur împrejurul nodului controlând corecta și constanta lucrare a suflului, a apei, a hranei etc..

- 13a. – O, sfântule! [Kuṇḍalī] acoperă cu propria-i gură intrarea în „orificiul lui Brahmā” (*brahma-randhra*).⁴⁸

Locurile traseelor energetice

- 13b. La stânga de *susumnā* stă *idā* iar la dreapta *piṅgalā*;
14. *sarasvatī* și *kuhū* stau pe lângă⁴⁹ *susumnā*;⁵⁰ *gāndhārā* și *hastijihvā* stau în fața și în spatele lui *idā*⁵¹;
15. *pūṣā* și *yaśasvinī* sunt plasate în fața și în spatele lui *piṅgalā*;⁵² între *kuhū* și *hastijihvā* stă *viśvodarā*.
16. între *yaśasvinī* și *kuhū* stă *varuṇā*; între *pūṣā* și *sarasvatī* se spune [că stă] *yaśasvinī*;
17. între *gāndhārā* și *sarasvatī* se spune [că stă] *śaṅkhiṇī*; *alambusā* se întinde până la anus (*pāyu*) și atinge centrul lui *kanda*;⁵³
18. *kuhū* se află situată în partea din față a *susumnā*-ei, [strălucitoare] precum Luna plină; *nāḍī* [*piṅgalā*] care se află dedesubt și deasupra, ajunge până la extremitatea dreaptă (*yamya*⁵⁴) a nasului (i.e. nara dreaptă),
19. iar *idā*, o întâiule stătător între ascetii! ajunge până la extremitatea stângă (*savya*⁵⁵). *Yaśvinī* ajunge până la extremitatea degetului mare de la piciorul stâng (*vāma*);
20. *pūṣā* [ajunge] până la extremitatea ochiului stâng (*vāma*) și [acționează] prin spatele [traseului energetic] *piṅgalā*; *payasvinī* [ajunge] până la extremitatea urechii drepte (*yamya*) – spun înțelepții.
21. – O, ascetule! la fel, *sarasvatī* urcă până la [vârful] limbii; în chip asemănător, și *hastijihvā* ajunge până la extremitatea degetului mare al piciorului drept (*savya*).

22. Traseul energetic numit *śaṅkhī* ajunge până la extremitatea urechii stângi (*savya*);⁵⁶ *gāndhārā* ajunge până la extremitatea ochiului drept (*savya*) – spun cunoscătorii Vedānteii.
- 23a. Traseul energetic numit *viśvodarā* se află situat în centrul lui *kandha*.⁵⁷

Curgerea suflului prin traseele energetice

- 23b. *Prāṇa* (suflul expirator), *apāna* (suflul inspirator) la fel *vyāna* (suflul răspândit), *samāna* (suflul adunat) și de asemenea *udāna* (suflul urcător),⁵⁸
24. *nāga* (șarpele) și *kūrma* (broasca), *kr̥kara*⁵⁹ (potârnichea de munte), *devadatta* (dăruitor de zeu) și *dhanamjaya* (focul) – aceste zece sufluri (*vāyu*) curg prin toate traseele energetice.
25. – O, tu preavirtuosule ascet! cele mai importante dintre acestea sunt cele cinci: *prāṇa* etc.; dintre acestea cinci cea numită *prāṇa*, ca de altfel și *apāna*, sunt demne de venerat; dintre acestea două *prāṇa* [este mai importantă].
26. – O, cel dintâi dintre asceți! suflul numit *prāṇa* se mișcă⁶⁰ întotdeauna prin mijlocul nasului, apoi al gâtului, prin mijlocul inimii (*hṛd*) [ajungând] în [mijlocul] ombilicului (*nābhi*).
27. – O, tu preavirtuosule! *apāna* se mișcă prin ombilic (*nābhi*) în întregul abdomen, apoi prin anus, șolduri și coapse (*ūru*) [ajunge] la genunchi (*jānu*) și tibii.⁶¹
28. – O, cel dintâi dintre asceți! *vyāna* se mișcă prin mijlocul urechilor și a ochilor în *prāṇasthāna* care se află în gât, și de asemenea prin protuberanțele celor două glezne.⁶²

29. [Acea *nāḍī*] numită *udāna* trebuie cunoscută ca fiind în ambele picioare și în ambele mâini.⁶³ Fără nici o îndoială că *samāna*, deși nemișcată, pătrunde întregul trup.⁶⁴
- 30a. [Celelalte] cinci sufluri, *nāga* etc., se află în piele, oase etc..

Funcțiile suflurilor

- 30b. – O, Sāṃkr̥ti! acțiunile [suflului] *prāṇa* sunt: expirul, inspirul, tușitul [și transpiratul⁶⁵].
31. – O, cel dintâi dintre asceți! [acțiunile] suflului numit *apāna* sunt: eliminarea fecalelor, urinei etc.⁶⁶ iar *samāna* armonizează toate acestea.⁶⁷
32. – O, ascetule! *Udāna* face, neîndoielnic, ca [totul] să meargă în sus [iar] *vyāna* este descrisă de cunoscătorii Vedāntei ca producând un anumit sunet⁶⁸.
33. – O, Sāṃkr̥ti, mare ascet! calitățile [suflului] numit *nāga* sunt descrise [de către cunoscătorii Vedāntei] ca fiind eructarea, [vomitarea⁶⁹] etc.; iar acțiuni precum strălucirea, [mucozitatea nazală⁷⁰] etc. sunt descrise ca fiind ale [suflului] *dhanamjaya*.
34. – O, Stăpân al învățaților! închiderea ochilor etc. sunt [acțiuni ale suflului] *kurma* iar foamea [și setea] sunt ale [suflului] *kṛkara*; somnolența este descrisă ca fiind [acțiunea suflului] *devadatta*.

Zeitățile [tutelare] traseelor energetice

35. – Ascetule!
susumnā are drept zeități pe Śiva;
idā are drept zeități pe Hari;

piṅgalā pe Brahmā;
sarasvatī pe Virāj;

36. Se spune că:

pūṣā are drept zeitate pe Pūṣan;
varuṇā are drept zeitate pe Vāyu;
Iar [suflul] numit *hastijihvā* are drept zeitate pe
Varuṇa;

37. – Întâiule stătător între înțelepți!

yaśasvinī are drept Domn Soarele (Bhāskara);
alambusā este descrisă ca [având drept zeitate] pe
Varuṇa, Domnul apelor;

38. *kuhū* se spune că are drept zeitate Foamea;
gāndhārī are drept zeitate Luna (Candra);
śaṅkhinī, la fel (Luna);
payasvinī [are drept zeitate] Prajāpati;

39a. iar [suflul] numit *viśvodarā* are drept zeitate pe
Domnul Pāvaka.

**Mișcarea Lunii și a Soarelui prin traseele
energetice**

39b. – O, mare ascet! [se știe că] Luna se mișcă neîntre-
rupt prin *idā*.

40a. – O, ascetule, cel mai bun între cunoscătorii *Vede-
lor!* la fel și Soarele [se mișcă neînterupt] în *piṅgalā*.

**Mișcarea anuală a suflului solar prin traseele
energetice**

40b. Acea trecere a suflului din *piṅgalā* în *idā*

41. – o, ascetule! – este numită de către cunoscătorii
Vedāntei ca fiind „calea nordică“, iar acea trecere
a [suflului] *prāṇa* din *idā* în *piṅgalā*

42. este numită de scripturi „calea sudică în *piṅgalā*“. Atunci când *prāṇa* ajunge la locul de întâlnire dintre *idā* și *piṅgalā*,
43. – o, tu cel dintâi dintre întrupați și cel mai bun dintre învățați!, atunci se spune că are loc „în trup joncțiunea Soarelui cu Luna“ (*amāvāsyā*). Când *prāṇa* intră în *mūlādhāra*
44. – o, tu cel dintâi dintre asceți! atunci asceții spun că este începutul echinocțiului; iar când [suflul] numit *prāṇa* intră în cap
45. este sfârșitul echinocțiului – așa spun asceții care reflectează asupra Realității (*tattva*). Orice inspir și expir [reprezintă] trecerea [Soarelui prin semnele zodiacale] ale lunilor.
46. – O, tu cel dintâi dintre cunoscătorii Realității! atunci când *prāṇa* ajunge prin *idā* în sălașul lui Kuṇḍalī se spune că are loc eclipsa de Lună.
47. – O, tu cel dintâi dintre asceți! atunci când *prāṇa* ajunge prin *piṅgalā* în sălașul lui Kuṇḍalī, atunci și numai atunci are loc eclipsa de Soare.

Sfintele locuri de pelerinaj din noi înșine⁷¹

48. – Mare înțelept!
 Śrīparvata este în zona capului;⁷²
 Kedara este, de asemenea, în frunte;
 Vārāṇasī se află în centrul [porțiunii] dintre sprâncene și nas;
49. Kurukṣetra este în piept;
 Prayāga⁷³ se află în lotusul inimii;
 Cidambara se află în mijlocul inimii;
 Kamalālaya se află în *mūlādhāra*.

50. Cel care alege locurile de pelerinaj exterioare, abandonându-le pe cele interioare, umblă după [mărgelile] sticlă nesocotind marea piatră prețioasă care se află în mână sa.
51. *Bhāvatīrtha* este locul suprem de pelerinaj, fiind măsura (*pramāṇa*) tuturor acțiunilor. Cu o anumită^{a)} [atitudine (*bhāva*)] este îmbrățișată soția, cu o alta este îmbrățișată fiica.
a) „O anumită“ – vederea lăuntrică.
52. Deoarece propriul Ātman este [singurul] demn de încredere, yoginii nu dau importanță locurilor de pelerinaj (*tīrtha*) pline de apă ori zeilor făcuți din lemn etc..
53. – O, mare ascet! *Tīrtha* interioară este o *tīrtha* [cu mult] superioară celei exterioare. Ātman *tīrtha* este suprema *tīrtha*, celelalte nu au nici o valoare [în comparație cu aceasta].
54. Locul de pelerinaj interior, dacă devine impur, nu poate fi purificat prin libațiuni, asemenea ulciorului de vin care, deși spălat de sute de ori cu apă, [rămâne] impur.
55. Bărbatul devine pur îmbăindu-se în diverse locuri [sfinte] precum Vārāṇasī etc., pe durata echinocțiilor, în [timpul] eclipsei și întotdeauna între [aceste evenimente].
56. – O, întâiule stătător între asceți! apa cu care au fost spălate picioarele unor mari *jñānayogini* este *tīrtha* menită să purifice starea [minții] (*bhāvatīrtha*) ignoranților.

Vizualizarea lui Śiva în propriul sine

57. Prostul îl caută pe Śiva în locul de pelerinaj (*tīrtha*), în ofrandă, în rugăciune (*japa*), în sacrificiu, în [imaginile de] lemn și piatră, când, de fapt, Śiva se află în trupul [său].⁷⁴
58. Cel care se-nchină celor exterioare, abandonându-mă pe Mine care mă aflu în interiorul [lui, este precum cel care], aruncând bolul de mâncare din mână, își linge propriul cot.
59. Yoginii îl caută pe Śiva în propriul sine, nu în idoli⁷⁵. Idolii au fost creați pentru ca cei neștiutori să-L înțeleagă [pe Śiva].

Devenind Brahman prin vizualizarea Lui

60. Cel care-L vede pe Brahman – cel fără de început și fără de sfârșit, existent [prin sine însuși] și fără de pereche (*advaya*), beatitudine și înțelepciune supremă⁷⁶ – în propriul sine (*Ātman*), acela vede cu adevărat.
61. – O, mare ascet! [Yoginul] considerând fără valoare mulțimea traseelor energetice care formează natura omului o abandonează definitiv, și prin sine însuși trebuie să realizeze [noțiunea]: „Eu sunt *Ātman*“.
62. Cel brav nu-și pierde speranța și-L percepe pe cel netrupesc – supremul Stăpân atotputernic, care este beatitudine și nesupus schimbărilor – în mod direct în toate trupurile.
63. – O, ascetule! atunci când, prin puterea cunoașterii, dispare ignoranța⁷⁷ care produce diferența [dintre *Ātman* și Brahman], ce va face atunci non-existența diferenței dintre *Ātman* și Brahman?

Astfel a fost partea a patra

Partea a V-a

Purificarea traseelor energetice (*nāḍī*)

1. – O, Brahman! spune-mi pe scurt și pe de-a-ntregul despre purificarea traseelor energetice (*nāḍī*), purificare prin care eu, meditând neîncetat, să devin *jīvanmukta*.
2. – Sāmkr̥ti, ascultă! o să-ți descriu pe scurt purificarea traseelor energetice. [Yoginul trebuie să fie:] lipsit de dorință și plăcere, să aibă un comportament (*karma*) conform regulilor (*vidhi*) [vedice],
3. [să fie] înzestrat cu cele opt părți [ale școlii Yoga], precum *yama* etc., să fie calm, având drept scop final Adevărul (*satya*), să se afle în propriul Ātman și [să fie] bine instruit de către cunoscătorii Adevărului,
4. să viețuiască într-o mănăstire (*maṭha*) sau pe un vârf de munte, pe malul unui râu, la rădăcina unui copac *bilva* sau într-o pădure, într-un loc curat și plăcut.
5. Apoi, începând cu *āsana*, el [trebuie să stea] cu fața spre est sau spre nord, ținând capul și trunchiul pe aceeași linie. Stând pe deplin nemișcat, cu [gura] închisă și
6. cu mintea fixată ferm asupra obiectului [meditației, yoginul] trebuie să privească cu ochii *turīyaka*⁷⁸, care se află în mijlocul lui *bindu* din discul purtat de Luna [care se află] în vârful nasului, din care picură *amṛta*.⁷⁹
7. [Yoginul], stând pe burtă și inspirând, trebuie să tragă spre sine *prāṇa* prin *idā*; după aceea trebuie

să mediteze asupra focului din mijlocul trupului ca la o flacără neîntreruptă⁸⁰.

8. [Yoginul] trebuie să considere sămânța focului (RAM⁸¹) ca fiind unită cu *nāda* și *bindu*. După aceea înțeleptul trebuie să elimine pe deplin *prāṇa* prin *piṅgalā*.
9. [El] trebuie să-și amintească din nou de sămânța focului (RAM) atunci când își umple [plămânii] prin *piṅgalā*. Apoi înțeleptul trebuie să elimine cu mare grijă doar prin *idā*.
10. Trebuie să practice astfel în secret, făcând de șase ori la cele trei „încheieturi“ [ale zilei] (*i.e.* dimineața, la prânz sau la miezul nopții și seara⁸²) pentru trei-patru zile sau [zilnic] de trei-patru ori.

Simptomele purificării traseelor energetice

11. [Yoginul] obține purificarea traseelor energetice când observă, unul câte unul, [următoarele] simptome: ușurința trupului, strălucirea focului care se află în abdomen și
12. manifestarea [clară a] lui *nāda*⁸³. Aceste simptome sunt indicatori ai realizării (*siddhi*) [depline a purificării]. Însă până când nu vede clar aceste [simptome], el trebuie să [continue] practica [conform descrierii anterioare].

Puritatea propriului sine (*ātman*)

13. Apoi, renunțând pe deplin la această [practică], trebuie să înceapă să-și purifice propriul sine (*ātman*). *Ātman*, care este întotdeauna pur, etern și prin sine fericit și luminos,

14. apare ca fiind impur datorită ignoranței, însă prin [această] cunoaștere este revelat ca fiind pur. Numai cel care spală noroiul impurității ignoranței cu apa cunoașterii poate fi întotdeauna pur, în nici un caz cel care iubește acțiunea⁸⁴.

Astfel a fost partea a cincea

Partea a VI-a

Caracteristicile controlului suflului

1. – Ascultă cu atenție Sāṃkṛti! O să descriu metoda controlului suflului (*prāṇāyāma*). *Prāṇāyāma* este descrisă prin *recaka*, *pūraka* și *kumbhaka*.⁸⁵
2. *Recaka*, *pūraka* și *kumbhaka* au fost descrise ca fiind alcătuite din trei litere (*varṇa* – A, U, M); se spune același lucru și despre *praṇava* iar *prāṇāyāma* este alcătuită din această [*praṇava*].⁸⁶
3. [Yoginul] stând pe burtă și inspirând, trebuie să tragă spre sine aerul prin *idā*; în acel moment trebuie să-și aducă aminte [de forma] literei A timp de șaisprezece *mātrā*.⁸⁷
4. Apoi [aerul] inspirat trebuie reținut șaiszeci și patru de *mātrā*, răstimp în care [yoginul] trebuie să-și aducă aminte de forma literei U și să repete (*japa*) *praṇava*.
5. Concentrându-se pe deplin pe repetarea (*japa*) [mantrei AUM], trebuie să rețină [aerul] atât cât poate [fără să forțeze, timp în care trebuie să-și aducă aminte de forma] literei M, eliminând aerul inspirat,
6. prin *piṅgalā*, [timp de] treizeci și două de *mātrā*. Aceasta este *prāṇāyāma* și doar aceasta trebuie practică.
7. După aceea, inspirând prin *piṅgalā* [timp] de șaisprezece *mātrā*, [yoginul] trebuie să-și aducă aminte de forma literei A, [concentrându-și] mintea într-un singur punct.

8. Cunoscătorul, stăpân⁸⁸ [pe sine], repetând *praṇava* și meditând asupra formei literei U, trebuie să rețină [aerul] inspirat [timp] de șaizeci și patru de *mātrā*,
9. iar apoi, aducându-și aminte de [forma] literei M, trebuie să elimine aerul prin *iḍā*. Înțeleptul trebuie să inspire din nou, bineînțeles, prin *iḍā*.
10. – O, stăpân al asceților! așa trebuie practică în-totdeauna *prāṇāyāma*, deoarece printr-o asemenea practică [timp de] șase luni neîntrerupt, ajunge să posedă cunoașterea.⁸⁹
11. Printr-o astfel de practică continuată [timp de] un an, [yoginul] devine posesorul Cunoașterii lui Brahman. Cel care este devotat practicii Yoga, fiind implicat profund în propriile responsabilități (*svadharma*)
- 12a. va deveni eliberat doar cu ajutorul cunoașterii [dobândite] prin controlul [suflului] *prāṇa*.⁹⁰

Descrierea inspirației (*pūraka*) etc.

- 12b. Umplerea „abdomenului” cu aerul din exterior se [numește] *pūraka*.⁹¹
13. Reținerea aerului, ca într-un vas (*kumbha*), se [numește] *kumbhaka*.⁹² Golirea în exterior a aerului din „abdomen” este menționată drept *recaka*.⁹³

Rezultatele controlului suflului

14. – Înțeleptule! acea *prāṇāyāma* care produce o transpirație excesivă este inferioară; [aceea care produce] un tremur este cea de mijloc; [iar aceea prin] care se poate obține levitarea este superioară.

15. Fiecare [etapă] din cele menționate anterior trebuie să fie practică până când se obține levitația. Atunci când [etapa] superioară a [controlului suflului] este dobândită, [yoginul] devine un Cunoscător fericit.
16. – O, tu preavirtuosule! mintea (*citta*) devine pură prin *prāṇāyāma*, iar când mintea este pură, lumina interioară devine clară propriilor ochi.
17. *Prāṇa* unită pe deplin cu mintea (*citta*) se află situată în supremul Ātman. Trupul bărbatului cu suflet mare (*mahātman*), devotat controlului suflului,
18. levitează. Eliberarea lui deplină poate decurge din cea mai mică [urmă de] Cunoaștere. Abandonând *recaka* și *pūraka*, [yoginul] trebuie să practice neconținut *kumbhaka*.
19. Eliberându-se deplin de toate păcatele, [yoginul] obține Cunoașterea corectă, subtilitatea gândului, încăruntirea [și celelalte semne ale bătrâneții] dispărând [negreșit].
20. Pentru cel care este devotat controlului suflului nu există nimic greu de obținut. De aceea [el] trebuie să practice cu abnegație *prāṇāyāma*.

Diferite *prāṇāyāma* care îndepărtează bolile

21. – O, tu preavirtuosule! o să-ți arăt foloasele [practicării] controlului suflului. Întotdeauna, la crepuscul, atunci când e vremea lui Brāhma⁹⁴ sau în mijlocul zilei,
22. [yoginul] trebuie să tragă *prāṇa* exterioară, umplând „abdomenul“, și s-o mențină în vârful nasului, în mijlocul lui *nābhi* și apoi în degetul mare de la picior.

23. – O, tu preavirtuosule! prin ținerea [suflului] în vârful nasului bărbatul cucerește [*prāṇa*] și va trăi o sută de ani fără să-l atingă vreo boală.
24. – O, brāhmanule! prin menținerea [suflului] în mijlocul lui *nābhi* toate bolile dispar iar ținând-o în degetul mare de la picior apare ușurința trupului.
25. Bărbatul yogin care „bea” aerul trăgându-l mereu [spre sine cu ajutorul] limbii scapă de boli, de febră și de oboseală.
26. Trăgând aerul cu ajutorul limbii, [el] trebuie să-l țină la rădăcina limbii și să bea deliberat *amṛta*, dobândind fericirea deplină.
27. După ce a tras aerul prin *idā*, [yoginul] trebuie să-l țină între sprâncene, și dacă va bea *amṛta* pură, va scăpa negreșit de toate bolile.
28. – O, cunoscător al adevărilor vedice! Bărbatul care ține în ombilic [suflul, tras atât] prin *idā* cât și prin *piṅgalā*, va fi eliberat de toate bolile.
29. [Dacă yoginul] menține suflul în ombilic, făcându-l să urce cu ajutorul limbii în cele trei încheieturi (*saṁdhyā*) [ale zilei], timp de o lună, și [dacă] bea *amṛta* puțin câte puțin –
30. [toate] bolile apărute din cauza lui *vāta* și *pitta*, dispar negreșit. [El] trebuie să țină în ochi suflul atras prin nări
31. pentru ca bolile de ochi să dispară; tot așa trebuie să-l țină în urechi [pentru ca bolile de urechi să dispară]; la fel, suflul ridicat spre cap trebuie ținut [acolo] –

- 32a. și astfel bolile capului dispar.
– O, Sāṃkṛti! ți-am spus adevărul.

Cucerirea suflului prin practica *ṣaṇmukhī-mudrā* etc.

- 32b. Aflându-se în *svastikāśana* și controlând mintea,
33. [yoginul] trebuie să facă *apāna* să urce prin [repetarea] cu mare atenție a lui AUM. [El] trebuie să astupe perfect cu [ambele] mâini instrumentele [cunoașterii⁹⁵:] urechile, [ochii, nasul și gura].
34. – O, ascetule! cu degetele groase [astupă] urechile; cu arătătoarele, ochii; cu celelalte, nările [și gura]. Având instrumentele [de cunoaștere] acoperite,
35. – o, mare ascet! [yoginul] trebuie să țină [suflul] în cap până când apare *ānanda* [și să facă să intre] *prāṇa*, cu mare atenție, în *brahma-randhra*.
36. – O, tu cel neprihănit! atunci când suflul intră în *brahma-randhra* apare și *nāda*. La început precum sunetul de cochilie (*śaṅkha*⁹⁶), după aceea precum un tunet,
37. iar când suflul a ajuns în mijlocul capului [precum sunetul] cascadei din munți.
– O, mare învățat! și astfel, mulțumit, Ātman care este aproape devine vizibil.
38. În continuare, prin Cunoașterea [lui Ātman] desăvârșită prin unirea (*yoga*) [cu Ātman însuși], este negată *saṃsāra*.
[Yoginul] trebuie să preseze ferm frenul cu glezna dreaptă și cea stângă;

39. omul înțelept trebuie să preseze cu glezna dreaptă și cu cea stângă articulația care se află sub genunchi, amintindu-și de zeul Triyambaka⁹⁷,
40. de Vināyaka⁹⁸ și, de asemenea, de Vāgīśvari⁹⁹.
– Ascetule! absorbind suflul prin capătul canalului penisului, și
41. – o, domn al înțelepților! – folosind *praṇava* împreună cu *bindu*, yoginul trebuie să-l țină (suflul) în mijlocul rădăcinii (*mūlādhāra*).
42. Focul, întezit prin suflul ținut astfel, urcă prin [mijlocirea lui] Kuṇḍalī. Apoi aerul împreună cu focul merg prin *suṣumnā*.
- 43a. Cel care practică astfel va cuceri imediat suflul.

Semnele cuceririi suflului

- 43b. – O, întâiule stătător între înțelepți! La început transpirația, mai apoi tremurul
- 44a. și, [în cele din urmă], ridicarea trupului [de la pământ] – acestea sunt semnele cuceririi suflului.

Obținerea Cunoașterii ca rezultat al distrugerii bolilor și păcatelor, al detașării prin cucerirea suflului

- 44b. Pentru cel care practică astfel hemoroizii¹⁰⁰ dispar,
45. fistulele anale dispar, toate bolile dispar.
– O, Sāṃkṛti! păcatele dispar, fie ele mici sau mari.
46. Atunci când dispăre păcatul, acea minunată oglindă a minții devine pe deplin pură. Apoi prin bunăvoința lui Brahmā etc., apare în inimă detașarea.

47. Pentru cel detașat cunoașterea [obținută] din *sam-sāra* duce direct la eliberare (*kaivalya*¹⁰¹), iar prin cunoașterea zeului Sadāśiva legăturile dispar.
48. Cel care a gustat cel puțin o dată din esența ambroziei cunoașterii (*jñāna amṛta*), fuge renunțând la toate acțiunile.
49. Întelepții spun că Universul este de natură spirituală (*jñāna*); iar alții, cu vederea slabă¹⁰² din cauza ignoranței, văd [Universul] ca fiind de natură materială (*artha*).
50. – O, mare înțelept! ignoranța dispăre prin Cunoașterea naturii lui Ātman – iar când dispăre ignoranța dispăre și atracția etc.
51. – O, înțeleptule! atunci când atracția etc. nu mai există, virtutea și păcatul dispar; atunci când acestea două dispar [yoginul] nu se va mai întrupa.

Astfel a fost partea a șasea

Partea a VII-a

Caracteristicile și diversele tipuri de restrângere a simțurilor (*pratyāhāra*)

1. – O, mare ascet! acum o să-ți descriu *pratyāhāra*. Prin natura lor instrumentele de cunoaștere (*indriya*) aleargă după obiectele [lor].
- 2.(i) Se spune că *pratyāhāra* este acea luare prin forță a acestora (*indriya*). Orice văzând, cel cu [mintea] adunată îl vede pe Brahman în toate –
3. aceasta este *pratyāhāra* descrisă din vechime de către cunoscătorii lui Brahman. Orice ar înfăptui [yoginul] până la moarte, fie că-i pur sau impur,
4. toate acestea trebuie să le facă întru Brahman – aceasta este *pratyāhāra*.
- (ii) [Altă opinie:] trebuie să-și îndeplinească, cu o atitudine (*buddhi*) de adorare a lui Brahman, atât îndatoririle obligatorii (*nitya karma*),
5. cât și cele opționale (*kāmya karma*) – așa este descrisă *pratyāhāra*.
- (iii) [Altă opinie:] trăgând suflul, trebuie ținut din loc în loc:
6. suflul trebuie ținut de la rădăcina dinților la gât, de la gât la piept, de la piept trebuie tras în regiunea ombilicului,
7. [re]trăgându-l de la regiunea ombilicului trebuie ținut în Kuṇḍalī, iar din zona lui Kuṇḍalī înțeleptul trebuie să-l țină în *mūlādhāra*.

8. Astfel trebuie ținut, din *apāna* în cele două fese; la fel chiar în mijlocul celor două coapse, după aceea în cei doi genunchi, în [mijlocul] tibiilor, și în degetele mari de la picioare –

9a. aceasta este *pratyāhāra* descrisă din vechime de către cunoscătorii restrângerii simțurilor.

Rezultatele restrângerii simțurilor

9b. Astfel, pentru bărbatul cu suflet mare, care practică consecvent [*pratyāhāra*],

10a. o, tu preavirtuosule! toate păcatele și bolile lumii dispar.

Pratyāhāra caracterizată prin reținerea suflului

10b. [Stând] neclintit în *svastikāsana* și inspirând suflul prin cele două nări,

11. cunoscătorul trebuie să [se] umple cu aer de la tălpile picioarelor până la cap; apoi [trebuie să țină suflul] în picioare, cât și în *mūlādhāra* [*cakra*],

12. [trebuie să-l țină] în nodul ombilicului (*maṇipūra cakra*) și în mijlocul inimii (*anāhata cakra*), [apoi trebuie să-l țină] la rădăcina gâtului (*viśuddha cakra*) și în cerul gurii, [după aceea] în mijlocul sprâncenelor (*ajña cakra*) și frunte, și, bineînțeles, trebuie să-l țină în [creștetul] capului (*sahasrāra*).

Pratyāhāra aprobată de Vedānta

13. Cunoscătorul cu [mintea] adunată, după ce a obținut ideea [abstractă despre existența] lui Ātman în trup, trebuie să-și țină sinele (*ātman*) în non-dualul și neschimbătorul Ātman.

14. [Acesta] este numită *pratyāhāra* de către cunoscătorii direcți ai Vedāntei. Pentru cel care practică în acest mod nimic nu este greu de obținut.

Astfel a fost partea a șaptea

Partea a VIII-a

Dhāraṇā în cele cinci elemente

1. – O, tu preavirtuosule! acum o să-ți descriu amănunțit cele cinci *dhāraṇā*: [elementelor exterioare le corespund elementele interioare], spațiul exterior (*ākāśa*) trebuie să fie ținut în spațiul din mijlocul trupului;
2. – O, mare ascet! la fel, aerul exterior [trebuie ținut] în suflu (*prāṇa*), focul în focul din abdomen, apa în părțile de apă, și pământul în părțile de pământ.
3. *Mantra* cunoscută ca HA-YA-RĀ-VA-LA trebuie rostită în ordinea [cuvinită].¹⁰³ Se spune că această *dhāraṇā* este supremă, înlăturând toate păcatele.
4. Se spune că: porțiunii [de la tălpi] până la genunchi [îi corespunde elementul] pământ; [porțiunii de la genunchi] până la anus [îi corespunde elementul] apă; porțiunii [de la anus] până la inimă [îi corespunde elementul] foc; porțiunii [de la inimă] până în [locul] dintre sprâncene [îi corespunde elementul] aer;
5. – o, înțeleptule! s-a mai spus că porțiunii [de la sprâncene până la creștetul] capului [îi corespunde elementul] spațiu.
Brahmā [trebuie ținut] în porțiunea pământului;
Viṣṇu, în porțiunea apei;
6. – O, mare înțelept!
Maheśāna [trebuie ținut] în porțiunea focului;
Īśvara, în porțiunea aerului;
Sadāśiva trebuie ținut în porțiunea spațiului.¹⁰⁴

Dhāraṇā în Ātman

7. – O, întâiule stătător între asceți! o să-ți descriu acum o altfel de *dhāraṇā*: Śiva – cel alcătuit din înțelepciune și beatitudine, Stăpânul tuturor – în Puruṣa
8. trebuie să fie ținut întotdeauna de către cel inteligent pentru purificarea tuturor păcatelor.
[Yoginul] scufundându-se în propria-i Cauză, care este sub forma lui Brahman etc.,
9. trebuie să țină în minte *praṇava* care este manifestarea deplină și clară a lui Ātman – Cauza tuturor, Nemanifestatul (*avyakta*), Indefinitul, Inconștientul – și, retrăgându-și simțurile împreună cu mintea, trebuie să se unească cu Ātman.

Astfel a fost partea a opta

Partea a IX-a

Meditație asupra lui *saviśeṣa*¹⁰⁵ Brahman

1. Astfel¹⁰⁶, de aici încolo îți voi explica amănunțit despre panaceul tuturor [problemelor ivite din] *saṁsāra*, despre distrugătoarea Oceanului existenței (*saṁsāra*), adică despre meditația (*dhyāna*) asupra Adevărului (*ṛta*¹⁰⁷), a Existenței (*satya*¹⁰⁸), a Supremului Brahman
2. – o, Domn al yoginilor! [sub forma] „Acela sunt Eu“ – așa trebuie să mediteze smerit [yoginul] asupra Domnului, Cel Cast¹⁰⁹, Cel cu mulți ochi¹¹⁰, formă omniprezentă, Maheśvara.

Meditație asupra lui *nirviśeṣa*¹¹¹ Brahman

3. Sau, altfel, [să mediteze] asupra Adevărului, Domnului, Cunoașterii, Beatitudinii, Nondualității, Prea-Purului¹¹², Eternității, Celui fără de început, mijloc sau sfârșit,
4. non-grosier, non-spațial, impalpabil, invizibil, insipid și inodor, incomensurabil, incomparabil,
5. – O, tu preavirtuosule! Ātman este *sat-cit-ānanda*, nesfârșit. [Yoginul, având în vedere] eliberarea care se află dincolo de trup (*videhamukti*¹¹³), trebuie să mediteze: „Eu sunt Brahman“¹¹⁴.

Rezultatele meditației

6. Bărbatul care este înzestrat cu o asemenea practică, suflet mare, va înțelege Vedānta puțin câte puțin, dar sigur.

Astfel a fost partea a noua

Partea a X-a

Natura contemplării (*samādhi*)

1. Şi tot aşa, de aici încolo îţi voi explica amănunţit contemplaţia (*samādhi*) care distruge [Oceanul] existenţei (*saṃsāra*). *Samādhi* generează conştiinţa unităţii dintre Parama[-ātman] şi Jīva[-ātman].
2. Eternul şi omniprezentul Ātman, neschimbător, neprihănit, este unul, fiind divizat¹¹⁵ doar din pricina confuziei, datorită iluziei (*Māyā*) şi nu prin propria natură –
3. prin urmare doar non-dualismul există cu adevărat: nu există cele cinci [elemente], nu există transmigrare. Aşa cum despre spaţiul [care este infinit] se spune că este spaţiul ulciorului ori că este spaţiul mănăstirii. (*maṭa*)¹¹⁶,
4. tot aşa, despre Ātman cei confuzi spun că ar fi de două feluri: Jīva[-ātman] şi Īśvarātman.
„Eu nu sunt trupul şi nici *prāṇa*, nu sunt simţurile şi nici mintea,
5. şi deoarece Martorul este întotdeauna propria-mi natură, eu sunt Unul“ – o, întâiule stătător între asceţi! Această cunoaştere pe care ţi-am descris-o acum este *samādhi*.

Ceea ce rămâne este doar Brahman

6. „Acesta sunt Eu“ – Brahman, şi nicidecum o entitate tranzitorie; nu mai este nimeni altcineva în afară de mine. Aşa cum spuma, valurile etc. care apar neîncetat din ocean

7. se dizolvă apoi tot în ocean, la fel și Universul se dizolvă în mine – de aceea mintea nu există cu adevărat și nici iluzia că Universul ar exista.
8. Cel care [crede că] acest Sine¹¹⁷ adevărat și propriu, care este Paramātman, se manifestă, acela obține prin sine însuși și în mod direct nemurirea supremă – starea de Puruṣa.
9. Când în mintea yoginului strălucește neconținut Conștiința omniprezentă, [el poate] obține prin sine însuși starea de neseparare [față de Brahman].
10. Când vede toate ființele doar în propriul său Ātman, și-și [vede propriul] Ātman în toate ființele – atunci [el] obține starea lui Brahman.
11. Când cel care se află în *samādhi* nu vede toate ființele, ființând cu Supremul ca Unul, el devine Unul.
12. Când [yoginul] îl vede pe Ātman ca fiind cu adevărat Brahman iar întregul Univers doar iluzie (*Māyā*), atunci [el] devine beatitudinea supremă (*nirvāṇa*).

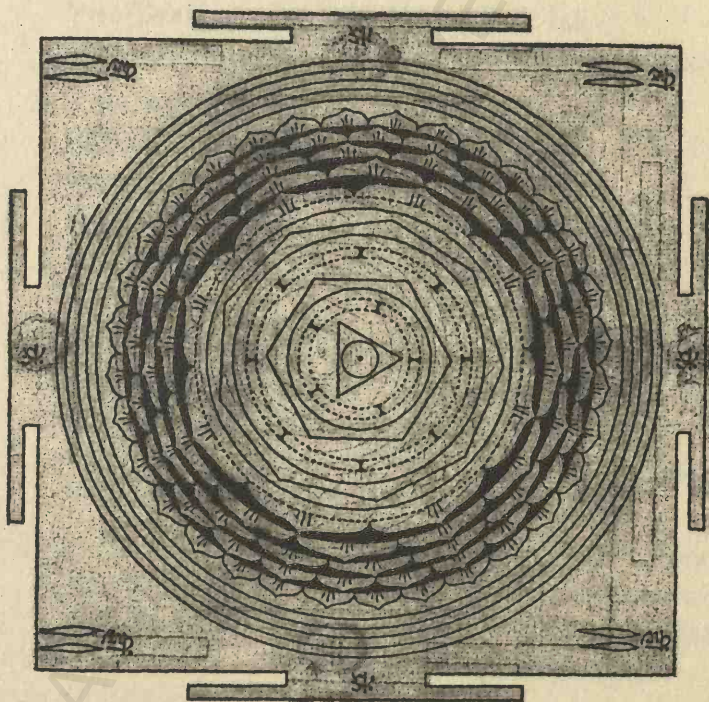
Concluzie

13. Și vorbindu-i astfel, acest mare ascet, Domnul Dat-tātreyā, îl făcu pe Sāṃkr̥ti să devină fericit doar prin propria-i natură și cu totul lipsit de orice frică.

Astfel a fost partea a zecea
Aceasta este [*Darśana*] upaniṣad.

Yoga rahasya

B.C.U. M. EMMESCU IASI



Yoga rahasya

Despre Yoga

Dattātreyā a spus:

1. Eliberarea (*mukti*) este acea separare a yoginului [de *samsāra*] care este precedată de cunoaștere, împreună cu acea cunoaștere.
Prin Brahman [se obține] Unitatea iar
Prin calitățile lui Prakṛti [se obține] Diversitatea.
2. – Mare Stăpân!
Eliberarea (*mukti*) vine din *yoga*;
Yoga vine din cunoașterea corectă;
Cunoașterea [incorectă] vine din suferință¹;
Suferința vine din îndreptarea² minții spre „al meu”³.
3. De aceea, bărbatul care dorește să se elibereze trebuie să abandoneze pe de-a-ntregul și prin toate mijloacele [această] identificare [a minții cu „al meu“]. Absența identificării cu „al meu” duce la dispariția „reputației” (*i.e.* a egoului), iar
4. starea contrară lui „al meu” este, fără îndoială, [cauza] fericirii. Vederea păcatelor (cunoașterea corectă) apare din renunțare; din cunoaștere apare renunțarea – cunoașterea precede renunțarea.
5. Așa cum cel care mănâncă și locuiește într-o casă pentru a viețui, tot așa a fost declarată cunoașterea [ca fiind mijlocul potrivit] pentru eliberare – ignoranța fiind calea greșită.

6. – O, Domn al Pământului! Prin experimentarea cu detaşare a virtuţilor şi a păcatelor, a celor ce trebuie îndeplinite întotdeauna, prin absenţa dorinţei,
7. a absenţei acumulării de consecinţe ale acţiunilor îndepărtate şi din distrugerea legăturii dobândite din acţiuni anterioare – [yoginul] nu mai obţine din nou corp (*śarīra*⁴).
8. – O, rege! Cunoaşte această Yoga de la mine prin cele ce ţi-am spus! Yoginul obţine [eliberarea] de la eternul Brahman – nu se poate merge pe altă [cale].
9. – Ia aminte la mine! Acest Ātman, fiind greu de dobândit, este cucerit doar prin Ātman. Voinţa (*yatna*⁵) este calea de a-L cuceri pe Acesta.
10. Prin *prāṇāyāma* sunt arse greşelile (*doṣa*);
Prin *pratyāhāra* [sunt arse] obiectele simţurilor;
Prin *dhāraṇā* [sunt arse] păcatele;
Prin *dhyāna* [sunt arse] calităţile (*guṇa*) necontrolate⁶.
11. Aşa cum impurităţile (*doṣa*) munţilor de metal sunt arse atunci când [aceştia] sunt topiţi, tot aşa impurităţile (*doṣa*) acumulate prin simţuri (*indriya*) sunt arse prin [re]ţinerea suflului (*prāṇa*).
12. Yoginul care cunoaşte⁷ *prāṇāyāma* trebuie să practice mai întâi „oprirea [controlată a suflurilor] *prāṇa* şi *apāna*” – astfel a fost descrisă *prāṇāyāma*.
13. – Alarka! ascultă-mă pe mine, cele trei tipuri de *prāṇāyāma* au fost descrise sub numele de: uşoară (*laghu*), de mijloc (*madhya*) şi superioară (*uttama*). Îţi voi descrie [acum] metoda prin care [*prāṇāyāma*] poate fi [re]cunoscută.

14. *Laghu* este [timp] de douăzeci de *mātrā*;
Madhya este [timp] de două *guṇa*⁸;
Uttama este [timp] de trei *guṇa*⁹;
 Așa au fost descrise [cele trei tipuri de *prāṇāyāma*].
15. Timpul unei *mātrā* este durata închiderii și a deschiderii [ochilor, care este] de două *truṭi*¹⁰, iar numărul total al [duratei] controlului suflului este amintit ca fiind de douăzeci de *mātrā*.
16. [Acum voi] enumera efectele secundare (*doṣa*) [ale controlului suflului]: prin prima (*laghu*) apare transpirația, prin *madhya* [apare] tremuratul, iar prin cea de a treia (*uttama*) apare insensibilitatea.
17. Așa cum ceea ce este slab se află în puterea leului, tigrlui sau elefantului, tot așa *prāṇa* se află sub puterea yoginului.
18. Așa cum conducătorul elefantului mână [după propria-i] dorință elefantul docil¹¹, tot așa yoginul controlează cu succes și la propria-i voință *prāṇa*.
19. Așa cum leul, cerbul sau elefantul pot fi domesticiți – dar nu și omul; tot așa suflul poate fi controlat – dar nu și păcatele oamenilor;
20. de aceea yoginul trebuie să practice întotdeauna suprema *prāṇāyāma*. Ia aminte! împătrita stare a acesteia are drept rezultat eliberarea (*mukti*).
21. – Mare Stăpân! [cele patru sunt:] *dhvasti*, *prāpti*, *saṁvit* și *prasāda*; și ascultă, după cum urmează, noțiunile care merită să fie amintite despre esența acestor [patru stări].
22. *Dhvasti* a fost descrisă ca fiind starea de puritate a conștiinței (*cetas*), atunci când are loc distrugerea

totală a consecințelor acțiunilor, [fie ele] bune sau rele.

23. *Prāpti* este acea [stare] eternă în care se află yoginul atunci când propriile dorințe alcătuite din aviditate și ignoranță, aparținând acestei lumi cât și [lumii] celeilalte, au fost oprite.
24. Prin perfecționarea cunoașterii asupra Lunii, Soarelui, Pleiadelor (Rkṣa) și a Stelei Polare (Graha) [el va] cunoaște sensul trecutului și al viitorului, [care altfel] este pe de-a-ntregul întunecat.¹²
25. *Samvit* a fost descris ca fiind acea stare a controlului suflului în care yoginul obține realizarea de a fi asemănător lui Śakti.
26. *Prasāda* a fost descrisă ca fiind acea stare prin care mintea, cele cinci sufluri, simțurile și obiectele simțurilor devin strălucitoare (*prasāda*).
27. – Iar acum, mărite rege, ia aminte la caracteristica controlului suflului! [*Prāṇāyāma*] trebuie practică întotdeauna împreună cu *āsana*, întocmai cum au fost prescrise.
28. [El trebuie să] practice Yoga aflându-se în *padmāsana*, *arddhāsana*¹³ ori *svastikāsana*, făcând *praṇava*¹⁴ (AUM) în inimă.

Semipostura (*ardha-āsana*)

29. Cel care stă pe jos, fiind echilibrat, trebuie să-și unească picioarele; având gura închisă [trebuie] să întindă piciorul drept înainte.

Postura lotusului (*padma-āsana*)

30. Călcâiele, fiind așezate deasupra, nu trebuie să atingă penisul sau testiculele; capul trebuie să fie ușor ridicat iar dinții [inferiori] nu trebuie să atingă dinții [superiori];
31. privind vârful propriului nas, [yoginul] nu [trebuie să] se mai uite în [alte] direcții. Caracterul *tamas* este [îndepărtat] prin *rajas* iar cel *rajas* prin *sattva*. Cunoșcătorul [sistemului] Yoga se află astfel în *tattva* pură (*sattva*).
32. [El] trebuie să recurgă la *pratyāhāra* printr-o practică constantă de restrângere (*nigr̥hya*) a simțurilor împreună cu obiectele simțurilor, a suflului etc. și, desigur, și a minții.
33. Cel care, stând singur, își restrânge dorințele precum [restrânge] broasca țestoasă toate membrele – [fiind] întotdeauna fericit în Sine – îl vede pe Ātman în sine (*ātman*).
34. Acela, purificându-se atât pe dinafară cât și pe dinăuntru, și umplând trupul de la ombilic până la gât [cu suflu], trebuie să facă *pratyāhāra*.
35. Cu adevărat toate păcatele yoginului care practică Yoga și care este autocontrolat dispar – având drept [rezultat] șederea în Sine (*svastha*¹⁵).
36. Iar după aceea (*param*¹⁶) [trebuie să] privească, una câte una, calitățile (*guṇa*) lui Prakṛti, [apoi] atomul (*paramāṇu*) de eter (*vyoma*) etc., la fel și pe Ātman cel fără de pată.
37. Astfel, yoginul care are drept scop *prāṇāyāma* trebuie să fie moderat în privința hranei, iar casa să-i fie pământul [pe care l-a] cucerit treptat.

38. Pământul nu poate fi cucerit dacă [yoginul] este agitat de iluzie (*moha*), boli (*vyadhi*) și alte defecte (*doṣa*); iar dacă pământul nu este cucerit, [el] nu poate fi ridicat.¹⁷
39. *Prāṇāyāma* a fost descrisă ca fiind oprirea deplină a suflurilor; *dhāraṇā* a fost descrisă ca fiind [oprirea deplină] a minții;
40. *pratyāhāra* a fost descrisă de Yoga ca fiind restrângerea instrumentelor de percepție prin ele însele, care altfel sunt purtate de sunet etc.¹⁸
41. Calea prin care neajunsurile (*doṣa*) precum bolile etc., nu mai apar pentru yogin, a fost descrisă astfel de către marii *ṛṣi* yogini:
42. așa cum cel care dorește apă, soarbe ușor printr-un instrument tubular, tot astfel yoginul care [dorește] să învingă oboseala trebuie să bea suflul.
43. La început [trebuie să țină suflul] în ombilic, iar apoi în inimă, al treilea [loc este] în piept, apoi în gât, în gură, în vârful nasului, în ochi, între sprâncene și în [creștetul] capului;
44. mai mult, suprema *dhāraṇā* este descrisă ca fiind în supremul [Brahman]. Realizând cele zece *dhāraṇā*, el obține starea de identitate cu Nepieritorul (*akṣara*).
45. Pentru cel care se află în cea de a patra [stare] nu există moarte, nici bătrânețe, și desigur nici oboseală, epuizare ori cădere (*avasāda*).
46. Cu adevărat s-a spus că aceste etape sunt șapte [la număr]. Aici nu există nici o îndoială că, aflându-se acolo, [el] obține starea lui Brahman.

47. – O, mare rege stabilit (*yuñjīta*) în practica Yoga! Yoginul care este atent în ceea ce privește obținerea [stării de *yoga*] nu este umflat, înfometat, vlăguit și nici cu mintea agitată.¹⁹
48. Cel absorbit în meditație nu trebuie să practice Yoga în acele momente în care suflul este alcătuit din perechea de contrarii [rece-cald], sau când este ori prea rece, ori [prea] fierbinte.
49. [Nu²⁰ trebuie să] practice [Yoga în apropierea manifestării] puternice (*saśabda*) [a elementelor] apă și foc, într-un grajd vechi, la [locul de întâlnire] a patru drumuri, pe o grămadă de frunze uscate, lângă un râu, într-un crematoriu, lângă o cascadă șerpuitoare (*sasarī-sṛpa*).
50. Cunoscătorul Realității nu trebuie să practice Yoga în acele locuri în care se află în pericol, într-o grotă de pe malul [râului], pe o movilă funerară sau formată [de furnici ori cârțițe].
51. Trebuie să renunțe la acel loc și [la acel] moment dacă nu realizează [starea] pură (*sattva*). Astfel, din cauza absenței locului [potrivit pentru practica] Yoga [yoginul] trebuie să umble pentru a-l găsi.
52. – O, rege! Cunoaște cu certitudine că într-un moment și loc [potrivit] mintea pură și stabilă învinge; dar pentru cel care este identic cu timpul și spațiul, cum ar putea el să se tulbure din pricina lor?
53. Află aceasta de la mine: pentru cel care, dintr-o lipsă de înțelegere [referitoare la spațiu-timp] și din cauza prostiei (*mūḍha*), se atașează de aceste locuri, greșelile (*doṣa*), [cauzele] dificultăților iau naștere.

54. Surzenia, apatia, uitarea, muțenia, febra²¹ și orbirea – toate acestea apar pentru yoginul ignorant.
55. Cunoaște aceasta de la mine: dacă apare pentru yogin boala (*doṣa*), ca o urmare a neglijenței [sale cu privire la cele enunțate mai sus], aceasta poate fi tămăduită. Obligația yoginilor va fi distrugerea acestor [*doṣa*].
56. Mâncând o fiertură groasă și foarte fierbinte de orez (*yavāgū*²²), [yoginul] trebuie s-o țină acolo [în stomac] – scopul acestei [fierturi] fiind distrugerea (calmarea) bolii de splină (*vāta-gulma*²³). Tot așa și pentru bolile de intestin (*udāvarta*²⁴) [fiertura trebuie ținută] în intestine.
57. Sau, asemeni fierturii de orez, suflul trebuie „aruncat în nodul suflului“ (*vāyu-granthi*²⁵). Asemănător, pentru ca gândul (*kalpa*) [să fie nemișcat, suflul] trebuie ținut în minte (*manas*) neclintit precum o stâncă mare.
58. Pentru surzenia organului auzului (urechea), [trebuie să mediteze] asupra sunetului care reprezintă o lovitură; tot așa, cel care suferă de sete trebuie să mediteze asupra fructului de mango ca fiind situat pe limbă.
59. Când în trup apare boala, ea este [considerată ca fiind] binefăcătoare. Atunci când este fierbinte trebuie să se concentreze asupra a ceea ce este rece, iar atunci când este frig asupra a ceea ce arde.
60. Fiind puse împreună, țărșul în craniu (*i.e.* în *ajña*), lemnul se lovește cu [un alt] lemn – prin aceasta memoria yoginului, memorie care a fost pierdută, este [re]generată imediat.

61. Trebuie să se concentreze asupra cerului și pământului, vântului și focului ca fiind atotpătrunzătoare. Deoarece el este divin și nenăscut, aceste deficiențe (*doṣa*) au fost tratate.
62. Din [re]dobândirea de către yogin a Realității interioare, care este [de natură] divină, și prin concentrarea suflului și focului, acesta (*doṣa*) care se află în trup este ars complet.
63. – O, rege! deoarece practicarea celor patru [scopuri] (*dharma, artha, kāma, mokṣa*) se face [numai] în trup, acțiunea care trebuie efectuată cu toată atenția este păstrarea științei Yoga.
64. Astfel, comunicarea [fără discernământ], dintr-un orgoliu al yoginului, a rezultatelor [pe care le obține în urma] activității (*pravṛtti*) [spirituale], duce la distrugerea Cunoașterii – de aceea activitățile [Yoga] sunt ținute secret.
65. Primele rezultate [care apar în urma] practicii Yoga sunt: stabilitatea, sănătatea, blândețea [rostrii], urină și excremente puține, miros plăcut, frumusețe, calm și glas plăcut,
66. iar neînfricarea este cea mai mare calitate dintre [toate] perfecțiunile obținute. Yoginul, iubindu-și [aproapele, poate să] descrie meritele în mod indirect, [atribuindu-le altuia].
67. Cel pentru care obstacolele (*doṣa*) [provocate] de cele foarte feroce, precum rece-fierbinte etc., nu există și nici frica [produsă] de alte [*doṣa*] – pentru acela perfecțiunea este obținută prin alte [mijloace].

Acesta a fost capitolul Despre Yoga

Izbânda prin Yoga

1. – Află de la mine! Căci eu îți voi descrie în chip amănunțit problemele (*upasarga*), [obstacole pe calea Yoga], observate că se manifestă în sinele yoginului:
2. acțiunile făcute din dorință, cât și cele lumești, fe-meile, rezultatele ofrandelor, cunoașterea iluzorie, metalul²⁶, bogăția, raiul,
3. divinitatea [și dobândirea] supremației asupra ze-ilor, acțiunile tuturor elixirurilor miraculoase (*Ra-sāyana*), suspendarea respirației, sacrificiul (*yajña*), ofranda apei și focului, rezultatele tuturor ofrande-lor *śraddhā* [și regulile] *niyama* –
4. astfel dorește pentru îndeplinirea postului și pentru adorarea [propriei] zeități cel înzestrat cu acele și aceste acțiuni.
5. De aceea mintea (*citta*) care se mișcă (*vṛtti*²⁷) tre-buie oprită (*nivṛt*) cu mare atenție de yoginul care se va elibera de probleme (*upasarga*) după ce unește mintea cu Brahman.
6. Prin învingerea acestor probleme (*upasarga*), rea-par pentru yogin problemele de ordin *sattva*, *rajas* și *tamas*:
7. intuiția (*prātibha*), ascultarea (*śrāvaṇa*), divinația (*daiva*), pribegirea (*bhrama*) și vâртеjul (*āvarta*) sunt pentru yogin cele cinci obstacole [în calea re-alizării stării de] *yoga* și care duc la consecințe ne-gative.

Prātibha

8. Acea *prātibha* care este dobândită de yogin este manifestarea deplină a înțeleșurilor vedice, a înțeleșurilor artei poetice și a științelor aplicate.

Śrāvaṇa

9. A fost numită *śrāvaṇa* acea [calitate] prin care [yoginul] cunoaște toate sensurile cuvintelor²⁸, „apucându-le“ chiar de la o mie de *yojana*²⁹.

Daiva

10. Atunci când Acesta [care se află în] cele opt [direcții ale spațiului] – divinitatea supremă – este observat pretutindeni, acest simptom este numit *daiva* de înțelepții-asemenea-nebunilor.

Bhrama

11. Prin *doṣa* mintea yoginului hoinărește liberă³⁰ și de aceea, din cauza întregului său comportament depravat³¹, această [stare] este numită *bhrama*³².

Āvarta

12. Precum este vârtejul (*āvarta*) apei tot astfel este și acea confuzie [datorată] „răsucitei cunoașteri“ (*jñāna āvarta*) – această problemă care distruge mintea (*citta*) este numită *āvarta*.
13. [Practicile] Yoga, care sunt pe de-a-ntregul de origine divină, sunt distruse de aceste probleme. [Din cauza] acestor probleme foarte puternice³³ [yoginii] se învârtesc din nou și din nou [în *samsāra*].
14. De aceea, yoginul fiind învelit cu o pătură de lână strălucitoare de natură spirituală (*manomaya kośa*)

trebuie să mediteze la supremul Brahman – astfel mintea este făcută devotată.

15. Atunci, yoginul care practică Yoga³⁴, care mănâncă ușor și care și-a supus simțurile, trebuie să țină cele șapte tipuri de *dhāraṇā* subtile, începând cu pământul și sfârșind cu capul.³⁵

Prṛthivi dhāraṇā

16. Yoginul trebuie să țină [*prāṇa*] în „cel ce ține“ (pământul) – bunăstarea³⁶ fiind obținută astfel. Considerându-l pe „cel întins“ (pământul) ca fiind Sinele (*Ātman*), el îndepărtează legătura [cauzată de acest element].

Ap, agni, vāyu, vyoman dhāraṇā

17. Tot așa, [manifestarea] subtilă a gustului se află cu certitudine în lichide (apă), forma în foc, atingerea în aer (*vāyu*), manifestarea subtilă a eterului (*vyoman*) este sunetul – asemănătoare este și extinderea concentrării (*dhāraṇā*) acestora. În acest fel el îndepărtează [legăturile datorate acestor elemente]

Manas dhāraṇā

18. pătrunzând cu mintea (*manas*) în mintea tuturor elementelor (*bhūta*). Posesorul minții produce în mod subtil concentrarea (*dhāraṇā*) mentală.

Buddhi dhāraṇā

19. Astfel, cunoscătorul [sistemului] Yoga – fiind intrat în intelectul (*buddhi*) tuturor elementelor (*sattva*), și obținând pe deplin cea mai înaltă subtilitate a intelectului, abandonează [cele șapte *dhāraṇā*].

20. – O, Alarka! cunoscătorul [sistemului] Yoga care renunță la aceste șapte [*dhāraṇā*] subtile este pe deplin înțelept – pentru el nu mai există reîntoarcere [în *saṃsāra*].
21. Cel înzestrat cu Ātman (*ātmavat*³⁷), văzând subtilitatea acestor șapte *dhāraṇā* și lepădând puterile (*siddhi*) [pe care le obține din acestea], dobândește [starea] supremă (*para*).
22. – Mare rege! atunci când el află bucurie în [unirea cu] acel element (*bhūta*), el va fi distrus din cauza atașamentului obținut [față de acel element], și
23. de aceea întrupatul, cunoscând și renunțând la uni-rile reciproce subtile, poate obține starea supremă.
24. – O rege! în mod sigur [după] practicarea acestor șapte [*dhāraṇā*] subtile [și din] detașarea față de elemente etc. [apare] aici Cunoașterea Realității care este [cauza] eliberării.
25. – O stăpân al pământului! [dacă] el este distrus de atașamentul obținut în miros etc., revine [în *saṃsāra* deoarece] el este o ființă umană, inferioară lui Brahman.
26. – O Nareśvara! yoginul dorește [mai întâi] să depășească cu totul cele șapte *dhāraṇā* iar apoi obține absorbția în elementul subtil.³⁸
27. [Yoginul, deși] devine absorbit (*laya*) în trupurile zeilor (*deva*), demonilor *asura*, muzicanților celești (*gandharva*), șerpilor divini (*uraga*³⁹) sau demonilor *rakṣas* – nu obține câtuși de puțin atașamentul ego-ist (*saṅga*) [față de acele stări].
28. *Aṇiman* și *laghiman*, *mahiman* și *prāpti*, *prākāmya* și *īśitva*, *vaśitva* și în cele din urmă

29. *kāmāvasāyitva* – o Naravyāghra! acestea sunt cele opt calități (*guṇa*) ale lui Īśvara (Śiva) pe care le obține [yoginul] și care sunt semnele supreme ale iluminării (*nirvāṇa*).
30. *Añiman* – mai subtil (*sukṣmatama*), decât subtilul;
Laghiman – calitatea de a fi foarte iute;
Mahiman – venerat de toți;
Prāpti – imposibilitatea de a nu obține ceva;
31. *Prākāmya* – omniprezența;
Īśitva – [starea de] Īśvara;
Vaśitva – numele celei de a șaptea calități (*guṇa*) ale yoginului este puterea supranaturală de a subjuga [pe oricine] la propria-i dorință;
32. *Kāmāvasāyitva* – denumește stabilitatea dorinței – astfel au fost descrise aceste opt instrumente divine ale yoginului.
33. – O rege! eliberarea totală a sinelui (*ātman*) este indicată de suprema *nirvāṇa*, [eliberare] prin care [yoginul] nu mai renaște, nu crește, nu dispăre,
34. nu obține reședință (*kṣaya*⁴⁰) [în lumile cerești], nu suferă transformare (*pariṇāma*) ori alte modificări precum tăierea, udarea, arderea sau uscarea [specifice elementelor (*bhūta*)].⁴¹
35. [Prin faptul că el] dobândește grupul elementelor (*bhūta*) și nu este prins prin sunet (*śabda*) etc. și nici sunetul (*śabda*) etc. nu sunt ale acestuia – cel care se bucură (*bhoktr*) nu este înjugat prin acestea.
36. – O rege! așa cum o bucată de aur, care este considerată rea (plină de impurități), devine prin arderea în foc a impurităților una cu o a doua bucată [de aur pur],

37. tot așa yoginul nu obține vreo caracteristică prin focul [ascezei] Yoga, iar prin mistuirea impurităților (*doṣa*) obține unitatea cu Brahman.
38. Așa cum focul care este aruncat în foc devine de aceeași calitate [și de] același nume – fiind identic cu acela, elementul nefiind perceput prin diferențiere
39. – tot așa este obținută unitatea cu supremul Brahman.
– O, mare stăpân! yoginul care a ars greșelile (*kilviṣa*) nu obține niciodată o stare de separare [față de Brahman].
40. Așa cum apa pusă deasupra devine una cu apa [existentă], tot așa și sinele (*ātman*) yoginului ajunge identic cu supremul Ātman.

Acesta a fost Izbânda prin Yoga

Obiceiurile yoginului

Alarka a spus:

1. – Doamne! urmând astfel calea lui Brahman, yoginul nu stă – de aceea doresc foarte mult să ascult despre obiceiurile yoginului.

Dattātreyā a spus:

2. – Acestea două, onoarea și dezonoarea, sunt cauzele confuziei (*udvega*) oamenilor, dar acestea au cu siguranță un scop contrar pentru yogin, [ele] fiind cauzele desăvârșirii (*siddhi*).
3. Acestea două, onoarea și dezonoarea, sunt numite venin și ambrozie (*amṛta*); dezonoarea este *amṛta* iar onoarea este cel mai teribil venin.
4. Fiind purificat de vedere, piciorul poate fi pus jos; Fiind purificată de filtru⁴², apa poate fi băută; Fiind purificat de adevăr, cuvântul poate fi rostit; Fiind purificată de discernământ, [mintea] poate să gândească.
5. Pentru a [obține] realizarea (*siddhi*) cunoscătorul [sistemului] Yoga nu trebuie să meargă niciodată la sărbători, la procesiuni [religioase] cu idoli (*devayātrā*), [nu trebuie să participe] la sacrificii (*yajña*), la [ceremonialul] *śraddhā* sau să fie musafir.
6. Atunci când cărbunele care arde [în vatra casei] s-a terminat, sau [coșul casei] este fără fum, ori [fumul] este împrăștiat – atunci [casa aceea] este lipsită de mâncare. Cunoscătorul [sistemului] Yoga să nu colinde niciodată la [mai mult de] trei [case] pentru a cere de mâncare.

7. Oamenii [care acționează altfel] sunt tratați cu dispreț și desconsiderați, dar yoginul care este „unit“ poate să meargă în acest fel, calea [aceasta] nefăcându-i rău.
8. Pentru a cere de mâncare, [el] poate să meargă atât la [casele] familiștilor (*gr̥hastha*) cât și la „casele“ celor care sunt fără adăpost (*yāyāvara*) – însă prima acțiune (*vr̥tti*), [aceea de a merge la *gr̥hastha*] îi apare acestuia ca fiind cea mai bună.
9. Astfel ascetul (*yati*) trebuie să meargă întotdeauna la gospodarii prosperi, credincioși, darnici, buni cunoscători ai *Vedelor* – Suflete Mari (*mahātman*).
10. După aceea trebuie ca din nou [să meargă la casele] celor neprihăniți și nedegradați. Practica de a cere de mâncare de la [cei din] castele inferioare (*vivarna*) este cea din urmă acțiune (*vr̥tti*) de dorit.
11. Mâncarea primită este fiertura de orez⁴³, suc⁴⁴, *yāvaka*⁴⁵, dughie⁴⁶ sau o bucată de *piṇyaka*⁴⁷ sau de crupă de orz.
12. Aceste alimente pure sunt cauzele realizării (*siddhi*) yoginilor, fiind folosite de înțelept cu devoțiune și într-o mare absorbire în *samādhi*.
13. Chiar înainte de a fi mâncat, apa este unită pe tăcute cu „*prāṇāya [svāhā]*“ – de aceea aceasta este amintită ca fiind prima ofrandă pentru el.⁴⁸
14. A doua [ofrandă] este „*apānāya [svāhā]*“ iar apoi [a treia] este „*samānāya [svāhā]*“, a patra este „*udānāya [svāhā]*“ iar a cincea „*vyānāya [svāhā]*“.
15. [El] termină de mâncat prin propria-i voință, folosindu-se de diversele *prāṇāyāma*: îndată după ce a

mâncat, [el] trebuie să atingă pieptul (*hṛdaya*) după ce a sorbit din nou apă [din căușul palmei].

16. Onestitatea (*asteya*), castitatea (*brahmacarya*), renunțarea (*tyāga*), moderația (*alobha*), și cea mai mare dintre ele, nonviolența (*ahimsā*) – sunt cele cinci voturi (*vrata*) [*yama*] ale asceților cerșetori.
17. Nemânia (*akrodha*), ascultarea gurului (*guru śūśrūṣā*⁴⁹), curățenia [trupească] (*śauca*), moderarea în mâncare (*āhāra-lāghu*), studiarea neconținută a *Vedelor* (*nitya-svādhyāya*) – acestea sunt cunoscute drept cele cinci *niyama*.
18. Cunoașterea a fost considerată ca fiind cel mai important și corect agent (*kārya-sādhaka*) [al eliberării] – doar varietatea cunoașterii este aceea care produce obstacole [pe calea] Yoga:
19. „Acesta trebuie cunoscut, și acesta trebuie cunoscut” – astfel se manifestă dorința. Fiind [absorbit] astfel în mii de activități (*kalpa*) [yoginul] nu va obține niciodată ceea ce trebuie Cunoscut (i.e. Brahman).
20. Pentru a pătrunde cu intelectul (*buddhi*) ușile, [yoginul care este] fără atașament (*saṅga*), învingător al mâniei (*krodha*), moderat în mâncare, stăpân peste simțuri (*indriya*), trebuie să intre⁵⁰ cu mintea în meditație (*dhyāna*).
21. Yoginul care este întotdeauna „unit [cu practica Yoga]” trebuie să recurgă mereu și pe deplin la meditație (*dhyāna*) doar în locurile pustii, în locurile ascunse (peșteri) ori în păduri.
22. Controlul (*daṇḍa*) asupra minții,
Controlul (*daṇḍa*) asupra cuvântului și

Controlul (*daṇḍa*) asupra faptei –

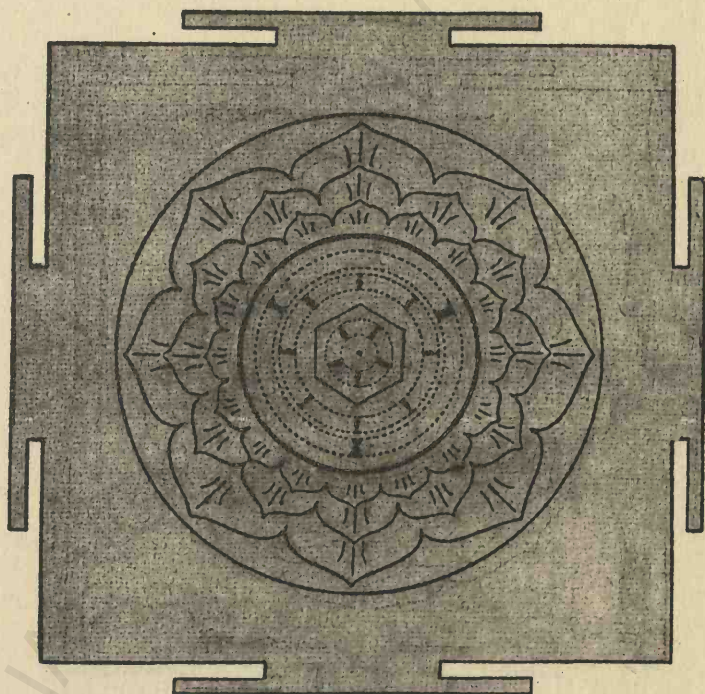
Acestea trei sunt pentru acest triplu comandant (*tridaṇḍin*⁵¹), mare ascet (*mahāyati*), cele trei bastoane (*daṇḍa*) legate împreună.

23. – O rege! cel pentru care întregul Univers este alcătuit din Ātman, care este înzestrat cu calități (*siddhi*), care este existent [și totodată] inexistent, alcătuit din calități (*guṇa*) și [totodată din] non-calități (*aguṇa*) – așadar, cine îi este acestuia prieten? sau cine îi este dușman?
24. Cel care are intelectul (*buddhi*) purificat pe deplin, pentru care o bucată de pământ și una de aur sunt la fel, care este inerent în toate ființele, unit cu acesta (*tat*), mergând spre supremul [Brahman], care este starea supremă, etern și neschimbător – cu siguranță nu se mai naște din nou.
25. *Vedele*, precum și toate ritualurile sacrificiale, sunt întâi stătătoare; din sacrificiu (*yajña*) apare rugăciunea murmurată (*japya*); din rugăciunea murmurată apare calea cunoașterii (*jñānamārga*); din cunoaștere apare meditația (*dhyāna*) lipsită de atașament și pasiune (*rāga*), iar atunci când este obținută [această meditație] apare dobândirea⁵² Eternului [Brahman] (*śāśvata*).
26. Marele Suflet (*mahātman*), dobândind pe de-a-ntregul această [învățătură] Yoga, obține eliberarea [Supremă] – fiind Unit, supremul Brahman, Cel neindiferent, Strălucitorul, Iubitorul Absolutului⁵³, Stăpânul simțurilor.
Astfel [a fost descrisă] calea proprie [yoginilor].

Acesta a fost [capitolul] Obiceiurile yoginului

Astfel a fost desăvârșită *Yoga rahasya*

Akṣi upaniṣad



Akṣi upaniṣad

Partea I Știința vizionarului

Cu siguranță că, după [inițierea completă în diversele tipuri de Yoga], venerabilul Sāṃkr̥ti a mers în lumea lui Sūrya. Îchinându-se lui Sūrya, [el] l-a elogiât prin știința vizionarului:

OM! Îchinare venerabilului Sūrya!
OM! Îchinare puterii (*tejas*) ochiului!
OM! Îchinare Călătorului Ceresc!
OM! Îchinare Domnului oștii [cerești]!
OM! Îchinare Întunericului (*tamas*)^{a)}!
OM! Îchinare Energiei (*rajas*)!
OM! Îchinare Luminii (*sattva*)!

^{a)} „Întuneric“ - exces de lumină.¹

Du-mă din Neființă întru Ființă!
Du-mă din Întuneric întru Lumină!
Du-mă din Moarte întru Nemurire!

[Îchinare]
Venerabilului Mistuitor, alcătuire pură –
Venerabilei Lebede², alcătuire pură –
Arhetipului, [îchinare]!

[Eu meditez asupra Celui a cărui] natură este universală, milostivă, [alcătuită] din *amṛta* și lumină, cunoscător al tuturor fapturilor, purificatorul Sūrya, suflul (*prāṇa*) [tuturor] ființelor, cel care răsare în nenumărate feluri [înconjurat de] o mie de raze.

OM!

Închinare venerabilului Sūrya – Fiul Infinitului³,
Puterea ochiului! Fluviul zilelor!⁴
Fluviului [închinare]!

Domnul [sub forma lui] Sūrya, slăvit astfel prin știința vizionarului, a spus încântat:

– Orice *brāhman* care studiază neîntrerupt știința vizionarului, nu va fi [atins de vreo] boală a ochiului și nu va exista orb în familia sa. [El va] obține desăvârșirea (*siddhi*) în [această] știință de-o va împărtăși altor opt *brāhmani* – așa devine Mare cel care o cunoaște.

Partea a II-a

Natura intrinsecă a științei lui Brahman⁵

Apoi Sāṃkr̥ti l-a întrebat pe Āditya:

– Venerabile! spune-mi [despre] știința lui Brahman (*brahmavidyā*).

Āditya i-a spus acestuia:

1. – Sāṃkr̥ti, ia aminte! voi vorbi despre Cunoașterea Realității care-i foarte greu de obținut – fiindcă doar prin această cunoaștere devii eliberat în timpul vieții (*jīvanmukta*).
2. Fii calm și binevoitor! Totul este Unul, nenăscut, calm, nesfârșit, ferm, neschimbător – de aceea percepe tot ceea ce există ca fiind de natura Conștiinței [pure]!

Yoga este calea către *brahmavidyā*

3. Stabilizat fiind în *yoga* – făptuiește! sau, dimpotrivă, nu făptui! [deoarece yoginii] cunosc *yoga* ca fiind necunoașterea [dualității, adică] distrugerea naturală a minții (*citta*).⁶

Etapa I în *yoga*

4. [Atunci când există] impregnări (*vāsanā*⁷) [ale instrumentului de cunoaștere] intern⁸, aversiunea continuând a fi produsă, [yoginul] este bucuros să depună efort zilnic în acțiuni cu caracter nobil.
5. [El] ezită mereu să făptuiască prostește precum vulgul și fiind virtuos nu vorbește despre slăbiciunile [celorlalți].

6. Îndeletnicindu-se cu lucruri delicate, care nu stârnesc nici un pic de tulburare, [yoginul] se teme mereu de păcat, neavând ochi pentru plăcere.
7. [El] rostește cuvinte pline de delicatețe și afecțiune, plăcute și adecvate locului și la timpul potrivit.
8. [Yoginul] venerează sfinții cu mintea, cuvântul și fapta, pune în practică întotdeauna scripturile, indiferent de la cine le obține⁹.
9. În felul acesta el obține prima etapă [*yoga*].
Cel care cercetează traversarea oceanului existenței (*samsāra*) este
- 10a. considerat ca fiind *bhūmikāvat*¹⁰, fiind menționat că ceea ce rămâne [în afara primei etape] îi este intangibil¹¹.

Etapă a II-a în *yoga*

- 10b. Ajungând la următoarea etapă de *yoga*, numită investigația (*vicāra*), [yoginul]
11. merge [pentru a cere sfat] renumiților paṇḍiți, recunoscuți ca cei mai buni comentatori ai *śruti* și *smṛti*, [având un] comportament virtuos, [capabili de] concentrare (*dhāraṇā*), meditație (*dhyāna*) și activități [religioase] (*karma*¹²).
12. Așa cum stăpânul casei [cunoaște] casa, tot astfel, cel care a aprofundat ceea ce merita să fie auzit, cunoaște diferențele dintre categorii cu [privire] la regulile stabilite pentru ceea ce trebuie făcut și ceea ce nu trebuie făcut.
13. Așa cum șarpele își leapădă pielea [tot așa trebuie să fie lepădată chiar] și cea mai ușoară ședere

în [obiectele] exterioare, [ședere] care abundă în mândrie, aroganță, gelozie, lăcomie și iluzionare.

14. Minteă fiind astfel [detașată, yoginul] obține pe deplin și în mod corect [cunoașterea], inclusiv pe cea secretă¹³, printr-o devoțiune față de scripturi, guru și sfinți.

Etapa a III-a în *yoga*

15. [Depășind] cea [de a doua etapă] yoginul, asemenea unui îndrăgostit care merge către un pat de flori neprihănit, [se îndreaptă] către a treia etapă *yoga* numită [etapa] non-atașamentului.
16. Cu mintea [ținută] neclintit asupra înțelesului afirmațiilor făcute de scripturile adecvate, prin metoda [specială de a citi] narațiuni despre spiritul suprem (*adhyātma*), prin șederi în chiliile ascetilor,
17. [yoginul] își trăiește îndelungata viață stând într-o *āsana* pe un pat de piatră sau colindând orice petec de pădure, fiind înzestrat cu o minte (*citta*) calmă.
18. Având un comportament moral (*dharma*), [el] își petrece vremea în bunăstare datorită detașării fericite determinate de acțiunile [lui] virtuozitate, și a exercițiului repetat al scripturilor adecvate.
19. În acest fel, „vederea“ Realității (*vastu*) devine clară pentru omul virtuos. Iluminatul (*buddha*) care dobândește cea de a treia etapă se percepe pe sine însuși.

Cele două tipuri de non-atașament

20. Non-atașamentul este de două feluri. Iată cele două tipuri de non-atașament: general și superior.

21. Este numit non-atașament general acțiunea de detașare față de obiecte precum: „eu nu sunt făptuitor-experimentator, nu sunt oprimat-oprimator“.
22. Existența plăcerii și a suferinței derivă din acțiunile făcute [în viața] anterioară sau depind de Īśvara – în felul acesta, aici-acum, pentru mine, nu există făptuitor.
23. Plăcerile-neplăcerile sunt boli mari;
Posesiunile sunt cele mai mari dezastre;
Unirile sunt [menite] despărțirii;
Suferințele sunt bolile gândurilor.
24. Detașarea generală a minții [celui] care a realizat țelul afirmațiilor (*vakyārtha*) [din textele sacre] este acea absență lăuntrică a noțiunii obiectelor, [obținută] printr-o neîntreruptă detașare față de toate obiectele care sunt supuse modelării timpului.
25. *Mahātman* – printr-o angajare în această practică metodică: „Nu sunt eu agentul! agentul este Īśvara ori propria-mi *karma* anterioară“,
26. și ducând mai departe reflecția asupra înțelesului [acestor] vorbe – [va obține] detașarea supremă, care a fost descrisă ca fiind: tăcerea (*mauna*¹⁴), șederea (*āsana*¹⁵) și liniștirea (*śānta*¹⁶).

Elogiu etapelor precedente

27. Atunci când apare, datorită împlinirii și plăcerii, prima etapă este dulce. Deabia ajuns [pe această] treaptă ea este aidoma germenului ambroziei (*amṛta*) lăuntrice.
28. Această primă etapă este pură și lăuntrică, fiind izvorul celorlalte [stări]; după aceasta se pot obține a doua și a treia etapă.

29. Astfel, această omniprezentă etapă a treia este superioară; ajuns aici, omul este eliberat de germenii oricărei idei (*saṃkalpa*).

Etapa a IV-a în *yoga*

30. Atunci când necunoașterea a dispărut prin practica repetată a celei de a treia etape, cei care au obținut cea de a patra etapă privesc pretutindeni la fel.
31. Atunci când non-dualitatea a fost dobândită pe deplin iar dualitatea a dispărut, cei care au obținut cea de a patra etapă privesc lumea [ca fiind] asemenea unui vis.

Etapa a V-a în *yoga*

32. Se spune că a treia etapă este starea de veghe (*jāgrat*), iar cea de a patra somnul cu vise (*svapna*). Și [când] mintea (*citta*) dispare, așa cum se destramă în fâșii un nor de toamnă,
33. cel care a obținut cea de a cincea etapă va rămâne doar ca Ființă [pură]. În acel moment, datorită dispariției minții (*citta*), diversitatea (*vikalpa*¹⁷) lumii nu-i va mai apărea [yoginului].
34. Dobândind a cincea etapă, numită starea de somn profund (*suṣupti*¹⁸), [yoginul] există doar ca non-dualitate, toate diferențele dintre părți dispărând.
35. Cel care a obținut cea de a cincea etapă se află ca într-un somn profund (*suṣupti*), total, în care manifestarea dualistă a pierit, [el] fiind plin de bucurie și pe deplin treaz înlăuntrul.
36. [Yoginul], părând că ar dormi din cauza unei extenuări extreme – fiind dincolo de activitatea exterioară – stă cu „fața” spre sine.

Etapa a VI-a în *yoga*

37. Practicând neîncetat [a cincea] etapă și fiind lipsit de impregnări [ale minții] (*vāsanā*), [yoginul] obține treptat cea de a șasea etapă numită și „cea de a patra [stare]“ (*turīya*) –
38. acolo unde nu există non-existență (*asat*), nici existență (*sat*), [unde] nu există „eu“, nici „non-eu“, [când] gândirea (*manana*) sfârșește în non-dualitate. [Atunci yoginul] singur și neînfricat,
39. perfect¹⁹, fără îndoieli, *jīvanmukta*, fără închipuire (*bhāvana*), deși ne-stins (*anirvāṇa*) dar totuși stins (*nirvāṇa*), stă asemenea unei lămpi [care luminează o] pictură.²⁰

Etapa a VII-a în *yoga*

40. Aflându-se în cea de a șasea etapă, [yoginul] trebuie s-o dobândească pe cea de a șaptea. A șaptea etapă *yoga* este numită aici starea eliberatului fără trup (*videhamukta*).
41. Aceasta este limita tuturor etapelor – inaccesibilă cuvintelor:
- Renunțând la [calea] urmată de lume,
Renunțând la [calea] urmată de trup,
- 42a. Renunțând la [calea] urmată de scripturi,
- Înlătură greșitele păreri (*adhyāsa*) cum că Sinele [ar fi în vreun fel anume]!

Reguli privitoare la devoțiunea către Brahman prin [mantra] OM

42b. Întregul, caracterizat prin *viśva*, *prājña* [și *taijasa*]²¹ nu este decât OM și,

43. cum nu există diferențe între starea semnificativului și cea a semnificantului, [OM] fiind diferit [de acestea două, *viśva*, *prājña* și *taijasa*] nu pot fi percepute:

Viśva este doar litera A,
Taijasa fiind descris ca [litera] U,

44. *Prājña* este litera M –

așa trebuie să fie cunoscut [Brahman] în mod gradat, printr-o cercetare făcută cu mare atenție cu puțin timp înainte de *samādhī*.

45. Pornind în ordine de la sensibil la subtil, totul trebuie dizolvat în conștiința pură, iar conștiința pură [trebuie dizolvată prin percepția Adevărului: „Eu sunt] etern, pur, trezit, eliberat, existent, non-dual,

46. imensă (*ghana*) beatitudine supremă (*paramānanda*) – Eu sunt OM-Vasudeva!“ – deoarece tot acest întreg [Univers] este suferință la început, la mijloc și la sfârșit.

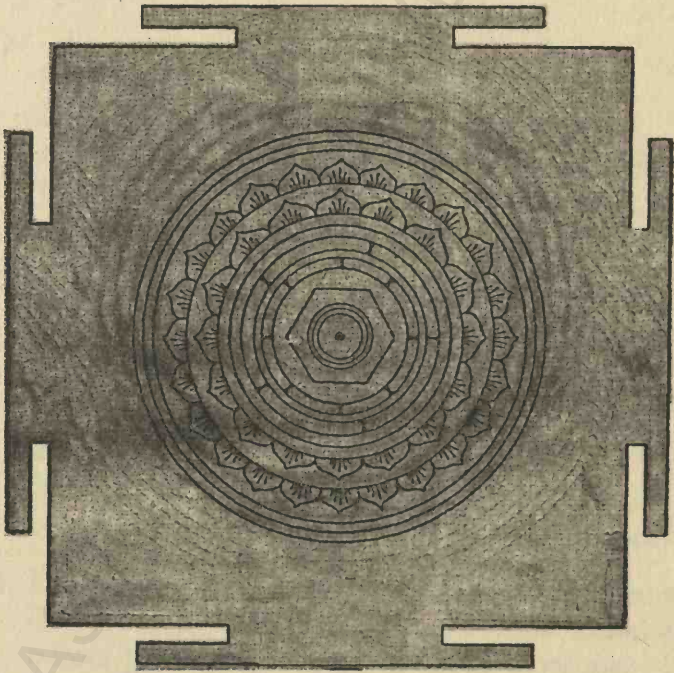
47. – De aceea, o, existență fără de păcat! renunțând la tot, fii devotat Adevărului (*tattva*), care este deasupra tenebrelor ignoranței, neatins de aparențe,

48. e beatitudine (*ānanda*), e fără de pată, perfect, dincolo de sfera minții și a cuvintelor, nimic altceva decât inteligență și beatitudine (*ānanda*).

„Sunt Brahman!“ – [astfel] trebuie să gândească [yoginul].

Aceasta este [Akṣi] upaṇiṣad.

Avadhūta upaniṣad



Avadhūta upaniṣad

1. Hari OM!

[Venind de la Sūrya], Sāṃkṛti s-a întors la eliberatul Dattātreyā și l-a întrebat:

– Domnule! Cine este *avadhūta*¹⁾? Unde se află? Ce îi este caracteristic? Care îi este felul?

Domnul Dattātreyā, suprem milostiv, i-a răspuns acestuia:

2. – Se spune că *avadhūta* este:

Starea nepieritoare (*akṣaratva*)

De supremă beatitudine (*vareṇyatva*) și

De eliberare (*dhūta*) din legăturile existenței,

Fiindu-i specifice [„marile rostiri”¹ precum] „Acela ești Tu” etc.

3. Cu adevărat cel care a depășit *aśrama*² și *varṇa* se află întotdeauna în Sine; yoginul care se află dincolo de *aśrama* și *varṇa* este numit *avadhūta*.

4. ³Plăcerea (*priya*⁴) [lui] reprezintă capul [vacii], Bucuria (*moda*⁵) partea dreaptă, Extrema bucurie (*pramoda*⁶) partea stângă, iar *Ānanda*⁷ [are importanța] urmei copitei de vacă.⁸

5. Brahman fiind asemănător părului vacii nu se află doar pe cap, doar la mijloc și doar la spate. De-oarece [părul] se află [și] în coadă [Brahman] trebuie considerat sub forma cozii – asemuind astfel cele patru stări, ei (yoginii) dobândesc condiția supremă.⁹

6. Starea de nemurire nu este obținută, nici prin *karma*, nici prin urmași și nici prin bogăție – ci doar prin renunțare.
7. [Avadhūta] umblă cum vrea! Colindă, îmbrăcat ori dezbrăcat, după propria voință. El nu are *dharma* ori *adharma* și nici puritate ori impuritate.
[Avadhūta] venerează sacrificiul calului (*aśvamedha*¹⁰) doar în lăuntrul său, acest mare sacrificiu fiind Yoga supremă.
8. Toate aceste acțiuni, libere și variate, nu trebuie condamnate; acesta este Marele Legământ (*mahāvrata*¹¹) – el (*avadhūta*) nefiind întinat asemenea nebunului.
9. Așa cum Soarele mistuie toate lichidele sau focul toate ofrandele, tot așa yoginul consumă obiectele [simțurilor] fără a fi întinat de virtute ori viciu, [rămânând] pur.
10. Când toate dorințele se adună în [el], umplându-l, yoginul rămâne neclintit precum apa oceanului [în care] se adună [râurile], dobândind pacea în altfel decât cel stăpânit de pasiuni.
11. Aceasta este Marea Realitate:
Nu există distrugere, nu există manifestare,
Nu există înlănțuire, nu există perfecționare,
Nu există dorința eliberării și, desigur,
Nu există eliberare.
12. În lumea aceasta, ca și în cealaltă, numeroasele îndatoriri [necesare] reușitei religioase cât și dobândirii eliberării au fost îndeplinite acum pentru mine.

13. Această realizare deplină a îndatoririlor precede [eliberarea]. Cei ce suferă sunt ignoranții care umblă după plăceri, moștenitori etc.¹²
14. Cum aş putea fi mânat de dorință câtă [vreme] eu sunt plin de suprema *ānanda*? [Îi las] pe cei ce-și doresc lumea viitoare să practice sacrificii.
15. De ce aş dori să practic [sacrificii câtă vreme eu formez] natura tuturor lumilor? [Îi las pe] alții să recite scripturile vedice [crezând] că-i instruiesc [pe ceilalți].
16. Pe lumea aceasta cei care dețin puterea sunt cei [care recită scripturile; eu] fiind fără activitate, nu am nici un rang. Nu am dorințe precum: să dorm, să cerșesc, să mă îmbăiez, să mă purific etc.! – și nici nu [caut să] înfăptuiesc [aceste lucruri].¹³
17. [Îi las] pe văzători să mediteze asupra inimii – ce poate fi [bun sau rău] pentru mine din imaginația (*kalpana*) altora? Focul [sacrificial] nu poate fi alimentat cu un mănunchi de [iarbă] *guñja*¹⁴ de altcineva [decât de sacrificator] – tot așa, nici Eu nu urmez legile imanente (*saṁsāra*) [chiar dacă sunt] alimentate de altcineva.¹⁵
18. Cei care nu cunosc adevărul să asculte [scripturile] – eu, cunoscându-l, de ce le-aș asculta?
Cei roși de îndoieli să mediteze
– eu, neavând îndoieli, nu meditez.
19. Înainte meditam din cauza confuziei; cum poate exista meditația în [cazul] absenței confuziei? Eu nu posed câtuși de puțin iluzia că trupul este Ātman – niciodată nu confund.

20. Un comportament precum „eu sunt om“ etc. poate fi lipsit de acea iluzie [a identificării], deoarece corespunde unei îndelungate acumulări de *vāsanā*.¹⁶
21. Activitatea dispare atunci când *karma* începută (*prārabdha*) este distrusă, prin urmare [yoginul] poate deveni liniștit doar atunci când încetează toate activitățile și nicidecum prin mii de meditații.
22. [Dacă-ți] dorești inconsecvența acțiunilor – atunci, meditează! Eu, văzând neobstrucționat acțiunea, de ce să meditez?
23. Confuzia sau contemplarea (*samādhi*) aparțin minții, care este supusă schimbării – confuzia nu există pentru mine și din această cauză eu nu am *samādhi*.
24. Oare există experiență diferită de mine însumi, cel a cărui natură este percepția eternă? Astfel, tot ceea ce trebuia făcut a fost făcut și ceea ce trebuia obținut a fost obținut.
25. Pentru mine, care nu sunt subiect (agent) și nici obiect, comportamentul lumesc conform scripturilor sau de alt gen continuă așa cum a început.
26. Sau, chiar dacă ceea ce era de îndeplinit a fost îndeplinit, eu voi merge pe calea scripturilor din dorința bunăstării lumii – ce rău mi-ar pricinui [acest lucru]?
27. [Yoginul] să-și lase trupul să adore zeul, să se îmbăieze, să se purifice, să cerșească etc., să lase cuvântul să repete *tāra*[*ka mantra*¹⁷] sau să recite partea superioară a *Vedelor* (i.e. upanișadele),
28. să lase gândirea (*dhī*) să mediteze asupra lui Viṣṇu, sau să lase [gândirea] să se dizolve în *ānanda* lui

Brahman – căci Eu sunt martorul [și de aceea] nu acționez și nici nu sunt cauza [vreunei acțiuni].

29. [Yoginul] devine mulțumit prin starea care rezultă din îndeplinirea obligațiilor. Fiind mulțumit [el] meditează neîntrerupt astfel:

30. Eu sunt fericit! Eu sunt fericit fiindcă îmi cunosc direct și dintotdeauna Sinele.

Eu sunt fericit! Eu sunt fericit fiindcă *ānanda* lui Brahman strălucește clar pentru mine.

31. Eu sunt fericit! Eu sunt fericit fiindcă acum suferința lumii nu este văzută¹⁸ [de mine].

Eu sunt fericit! Eu sunt fericit fiindcă propria-mi ignoranță este distrusă.

32. Eu sunt fericit! Eu sunt fericit fiindcă pentru mine nu există nici o datorie.

Eu sunt fericit! Eu sunt fericit fiindcă tot ceea ce trebuia îndeplinit a fost obținut acum.

33. Eu sunt fericit! Eu sunt fericit fiindcă mulțumirea mea nu are egal în această lume.

Eu sunt fericit!

Eu sunt fericit, fericit!

Fericit și din nou fericit!

34. O virtute! Virtute îndeplinită, realizată pe deplin. Prin dobândirea acestei virtuți, noi suntem ceea ce suntem.

35.

O! cunoaștere. O! cunoaștere.

O! scriptură. O! scriptură.

O! fericire. O! fericire.

O! guru. O! guru.

36. Cel care studiază această [învățătură] devine multumit [obținând totul].

Devine virtuos [chiar dacă] a băut vin.

Devine virtuos [chiar dacă] a furat aur.

Devine virtuos [chiar dacă] a omorât brāhmaṇi.

Devine virtuos [chiar dacă] a făcut ceea ce trebuia sau nu trebuia făcut.

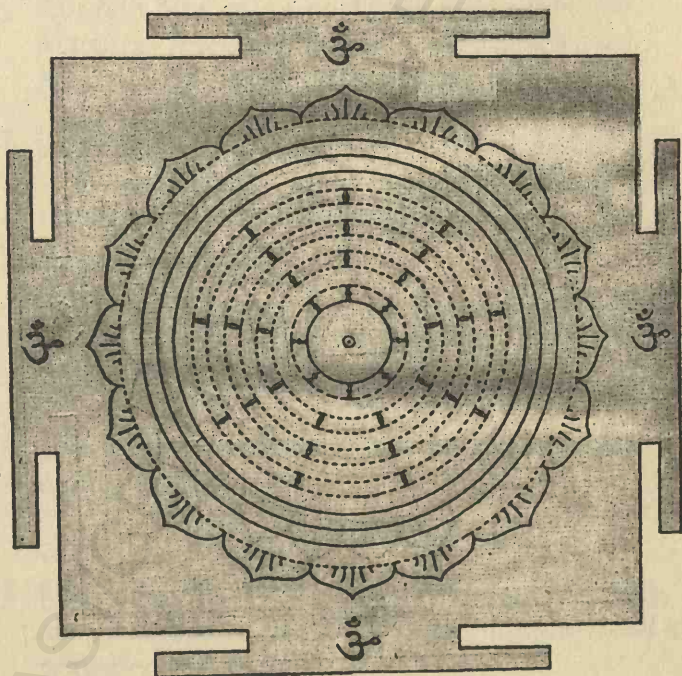
Cunoscând astfel, lasă-l să se poarte după cum dorește.

OM

[acesta] este Adevărul.

Aceasta este [*Avadhūta*] upaniṣad.

Jīvanmukta gītā



Jīvanmukta gītā

Du-mă din Neființă întru Ființă!
Du-mă din Întuneric întru Lumină!
Du-mă din Moarte întru Nemurire!

Închinare!

Închinare celui intrinsec tuturor ființelor;
Al cărui Sine este Conștiința-etern-eliberată;
Martorul [tuturor] formelor conștiinței;
Nimeni altul decât propriul [Sine].

1. [Unii spun că:]
„– Acea eliberare [numită] și *jīvanmukti* este eliberarea în [momentul] morții trupului.“

[Noi răspundem:

– Nu, fiindcă dacă ar fi așa, atunci] acea eliberare în [momentul] morții trupului [ar fi și] eliberarea câinelui, a porcului [etc., în momentul morții lor]!

2. „*Jīva*, care este Śiva, se află în toate ființele“ – cel care percepe acest lucru

Este numit *jīvanmukta*.

3. [Așa cum] Soarele luminează întregul Univers, tot așa și Brahman se află în toate ființele – cel care percepe acest lucru

Este numit *jīvanmukta*.

4. Așa cum Luna [se reflectă] în apă, tot așa [și Ātman] este perceput o dată și chiar de mai multe

ori [în Māyā]. Cunosătorul lui Ātman, [care îl percepe pe Ātman] ca fiind doar unul,

Este numit *jīvanmukta*.

5. Brahman se află în toate ființele –
Nu există diferență-non-diferență –
Cine-L percepe pe cel Unic

Este numit *jīvanmukta*.

6. „Eu sunt cunosătorul Câmpului,
Eu sunt creatorul (*kartr*) [Câmpului],
Eu sunt cel care se bucură (*bhoktr*) [de Câmp]“,
Iar Câmpul a fost descris ca fiind Realitatea ce
transcende spațiul –

Așa este descris *jīvanmukta*.

7. Numai acel cunosător al lui Ātman, care a renunțat pe deplin la instrumentele de acțiune¹ și [a
cărui] minte nu mai meditează, –

Este numit *jīvanmukta*.

8. Realitatea Unică este lipsită de acțiune, de suferință, de confuzie etc.² – doar cel care a renunțat pe deplin la tot ce-i plăcut și ne-plăcut

Este numit *jīvanmukta*.

9. „Nu cunosc nici un fel de efect (*karma*) produs de acțiunile anterioare“ – cel care cunoaște astfel că acțiunea (*karma*) este [însăși esența lui] Brahman

Este numit *jīvanmukta*.

10. [Cel care știe că] Domnul (Īśvara) este alcătuit din Conștiință [pură], că pătrunde întregul spațiu și că se află în toate ființele

Este numit *jīvanmukta*.

11. [Acel] *jīva* care-i specific (*vyakta*) ființelor și care nu poate fi omorât, căci [El] este eternul Śiva, cel lipsit de dușmănie, cel aflat în toate ființele –

Este numit *jīvanmukta*.

12. Tu [însuși ești acest] guru care este Ātman – omniprezent³, Conștiință universală (*cidākāśa*⁴) de nepătat, pentru care dualități precum venit-plecat etc. nu există.

Astfel este descris *jīvanmukta*.

13. Se spune că mintea cunoscătorilor care văd prin meditația lăuntrică (*dhyāna*) este gândul (*manas*) „Acela sunt Eu“, [prin care mintea] se dizolvă –

Astfel este descris *jīvanmukta*.

14. Mintea înțelepților care văd prin meditația superioară (*samādhi*) a fost descrisă ca fiind vidul (*śūnya*) în care [mintea] se dizolvă și dispare –

Astfel este descris *jīvanmukta*.

15. Neconținută ședere a minții în practică⁵ are drept rezultat dizolvarea (*laya*) [ei] în meditație; astfel cele două, încătușarea și eliberarea, nu mai există.

Astfel este descris *jīvanmukta*.

16. Cel Unic se află de-a pururi în propria-i natură lipsită de attribute (*guṇa*), fiind cel care se bucură de esența cunoașterii (*jñāna*) lui Brahman –

Astfel este descris *jīvanmukta*.

17. [Cunoscătorii] văd lumina produsă de minte (*manas*) prin meditația în inimă (*hṛt*); [Cunoscătorii] văd lebăda (*haṁsa*) care este [adevărul că] „Acela sunt Eu“ (*so'ham*) –

Astfel este descris *jīvanmukta*.

18. [Cel care cunoaște că] Sinele (Ātman) este identic cu Śiva-Śakti, că trupul (*piṇḍa*) este Brahmāṇḍa iar Conștiința Universală este alcătuită din [adevărul că] „Acela sunt Eu” –

Este numit *jīvanmukta*.

19. Minteaa este dizolvată întotdeauna în [adevărul că] „Acela sunt Eu”, fie că-i în starea de veghe, de somn cu vise, de somn profund ori în cea de-a patra stare.

Astfel este descris *jīvanmukta*.

20. Cunoașterea care rezidă în „Acela sunt Eu” este precum cea mai [strălucitoare] perlă (*maṇi*) din șirag (*sūtra*), [iar Acela din:] „Acela sunt Eu” este netrupescul Brahman –

Astfel este descris *jīvanmukta*.

21. [Cel care știe că] mintea oamenilor este cauza atât a dualismului cât și a non-dualismului, și că ideația (*saṁkalpa*) este imaginație (*vikalpānā*) –

Este numit *jīvanmukta*.

22. [Cel care știe că] atunci când mintea devine stabilă (*dṛḍha*) are loc și eliberarea (*mokṣa*) [după cum spun] înțelepții cunoscători ai doctrinei Siddha, –

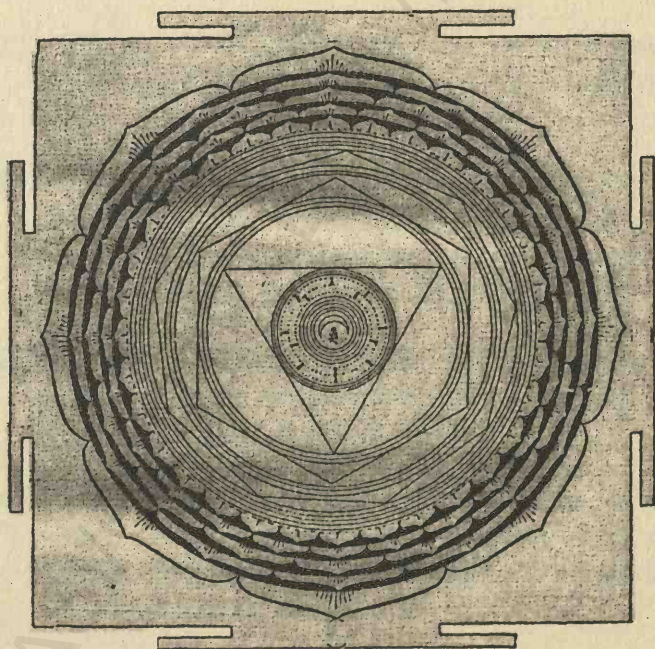
Este numit *jīvanmukta*.

23. Cel care practică [sistemul] Yoga, având o minte (*manas*) superioară și lepădând [totul] lăuntric devine inert la exterior; renunță [la tot] atât înlăuntru cât și în afară –

Este numit *jīvanmukta*.

Aceasta este *Jīvanmukta gītā*,
alcătuită de Dattātreyā Muni.

Avadhūta gītā



Avadhūta gītā

Partea I

Închinare Domnului Gaṇeśa
De aici începe *Avadhūta gītā*

Avadhūta a spus:

1. – Din grația Domnului apare la oamenii înțelepți ideea non-dualității pentru a-i salva din marea frică.
2. Cum [aș putea eu] să-l ador¹ pe cel bun (Śiva) care este lipsit de formă, indivizibil, nepieritor, [cel] care umple acest întreg [Univers] precum și sinele [individual] (*ātman*) cu propriul Sine (*Ātman*)?
3. Universul compus din cele cinci elemente este aidoma reflexiei în apă; Eu însă, care sunt Unul-neîntinat², oare cui să mă închin?
4. Nedumerirea mi-a cuprins mintea; cum aș putea spune: „este“ ori „nu este“³, [atunci când] cu adevărat totul este numai *Ātman*, iar distincția și non-distincția nu există?
5. Cunoașterea care [rezidă în] întreaga esență a Vedănteii este cunoașterea supremă, [și anume că:] Eu sunt prin a mea natură *Ātman*, cel lipsit de [orice] formă și atotpătrunzător.

6. Fără îndoială că „Eu sunt Acela“, acel zeu care este Sinele (Ātman) tuturor, indivizibil asemenea văzduhului, pur prin propria-i natură și strălucitor⁴.
7. Eu sunt nepieritor, infinit, de natura Cunoașterii pure, și nu cunosc cum sau în relație cu cine ar exista plăcerea ori suferința.
8. Nu am activitate mentală – bună sau rea;
Nu am activitate verbală – bună sau rea;
Nu am activitate trupească – bună sau rea.
Eu sunt mai presus de simțuri,
[Eu sunt] ambrozia Cunoașterii (*jñāna-amṛta*).
9. Minteă are cu siguranță forma văzduhului⁵;
Minteă are toate fețele;
Minteă este trecutul;
Minteă este totul – dar
Minteă nu există în realitatea supremă.⁶
10. Eu-Unul sunt acest întreg [Univers], dincolo de spațiu și neîntrerupt – cum l-aș putea vedea pe Ātman ca fiind vizibil-invizibil?
11. La fel, Tu-Unul, cum de nu cunoști că ești indestructibil și reflectat în toate în mod egal?
O, atotputernice! Tu, care ești de-a pururi răsărit și nedivizat, cum de cugeți la zi și la noapte?
12. Cunoaște-L întotdeauna pe Ātman ca fiind pretutindeni unul-neîntrerupt! Eu sunt deopotrivă cel care meditează și obiectul suprem al meditației – atunci de ce-l împarți pe cel indivizibil?⁷
13. Tu nu ești născut, nici mort nu ești!
Fiindcă niciodată nu ai [avut] trup.
[Acest adevăr este] spus de scripturi în multe feluri,

Precum bine cunoscuta [afirmație]: „Totul este Brahman”⁸.

14. „Tu ești El”⁹ – care este exterior-interior, binevoitor, omniprezent și etern – atunci de ce alergi de colo-colo, brambura precum un demon?
15. Unirea-despărțirea nu sunt pentru tine și nici pentru mine – fiindcă tu nu ești, eu nu exist și nici Universul nu există! Acest Întreg [Univers] este unicul Ātman.
16. Cu adevărat tu nu aparții celui [compus] din cele cinci [simțuri]¹⁰: sunet, [atingere, văz, gust, miros]; iar, pe de altă parte, nici acela nu-ți aparține căci tu ești Realitatea supremă – atunci de ce suferi?
17. – Hei, copile! De ce plângi? mintea, nașterea-moartea, încătușarea-eliberarea, ceea ce-i plăcut ca și ceea ce-i neplăcut nu sunt pentru tine; numele-forma nu sunt nici ale tale, nici ale mele.
18. – O minte! De ce alergi brambura¹¹ asemenea unui demon? Privește indivizibilul Ātman și fii fericită prin renunțarea la atașament!
19. Cu adevărat tu ești Realitatea unică, neschimbătoare, năclintită și lipsită de orice formă; tu nu ai atașament-aversiune – atunci cum de suferi din cauza dorinței pentru obiectele plăcerii?
20. Toate scripturile spun că Realitatea este fără atribute, pură, indestructibilă, netrupească și egal [existentă în toate] – cunoaște-mă fără ezitare ca fiind această [Realitate]!
21. Cunoaște că [tot ceea ce posedă] formă este fals iar ceea ce este fără formă este adevărat – prin re-

alizarea (*upadeśa*) acestei Realități nu va mai exista o nouă naștere pe pământ.¹²

22. Înțelepții spun că Realitatea este Unică și întotdeauna aceeași. Prin renunțarea la atașament, mintea, care este simplă și totuși multiplă, nu mai există.
23. Dacă totul este Unul – natura-i fiind libertatea –
Atunci cum ar putea exista *samādhi*?
[Dacă propria] natură este non-Ātman –
Atunci cum ar putea exista *samādhi*?
Dacă propria natură este Ātman –
Atunci cum ar putea exista *samādhi*?
Dacă „este” și „nu este” sunt [deopotrivă] –
Atunci cum ar putea exista *samādhi*?
24. [Tu] ești întotdeauna aceeași Realitate pură și netrupească, nenăscută și indestructibilă – atunci cum de gândești despre tine: „Cunosc aici¹³” ori „Nu cunosc”?
25. Propriul [tău] Ātman este afirmat doar cu [ajutorul] afirmațiilor „Acela ești Tu¹⁴” etc.; cât despre cel care este compus din cele cinci elemente (Universul) scripturile au spus că este fals: „Nu acesta, nu acesta!”¹⁵.
26. Precum sinele este umplut de Ātman, la fel totul este umplut continuu de către Tine. Cum poate să mediteaze nerușinata ta minte, care nu este nici cel care meditează, nici [obiectul] meditației?
27. Nu-l cunosc pe Śiva!
Atunci cum [aș putea] vorbi [despre El]?
Nu-l cunosc pe Śiva!
Atunci cum [l-aș putea] venera?

Dacă Eu sunt Śiva, realitatea supremă [a cărei] natură proprie este omogenă asemenea văzduhului [– atunci cum aş putea vorbi despre El sau cum l-aş putea venera?].

28. Dacă principiul egoului nu este Realitatea omogenă, liberă de iluzia ce duce la încătuşarea sinelui şi eliberată de [distincţia] dintre obiect şi subiect – atunci cum ar putea fi [principiul egoului] conştient de sine?
29. Nu există câtuşi de puţin vreo substanţă a cărei natură să fie nelimitată;
Nu există câtuşi de puţin vreo substanţă a cărei proprie natură să fie realitatea [supremă].
Natura Sinelui, care este realitatea supremă, este unică – [aşadar] nu există nici vătămător, nici nevătămător.¹⁶
30. [Tu] eşti întotdeauna aceeaşi Realitate pură, netrupească, nenăscută şi indestructibilă – atunci cum de există confuzie referitor la [natura] lui Ātman? Şi, din nou, cum [poţi să spui:] „Eu sunt confuz“?
31. Când ulciorul se sparge, spaţiul ulciorului este absorbit cu totul [de spaţiul exterior, devenind astfel] identice – tot astfel eu nu văd (*pratibha*) nici o diferenţă între Śiva şi mintea pură.
32. Nu există ulcior, nu există spaţiul ulciorului, nu există suflet individual (*jīva*) şi nici formă a sufletului individual (trup). Cunoaşte-L pe unicul Brahman ca fiind lipsit de [atribute precum] cunoaştere şi cunoscător!
33. Cunoaşte-mă pe mine, fără nici o ezitare, ca fiind acest Ātman care este totul – omniprezent, etern, constant, neclintit, care este vid-non-vid!

34. Nu există Vede, nu există lumi,
Nu există zei și nici sacrificii,
Nu există caste și nici etape ale vieții,
Nu există familie și nici naștere,
Nu există calea întunericului dar nici calea luminii¹⁷
[Deoarece] natura unică a lui Brahman este Realitatea supremă.
35. Dacă tu ești Unul, împlinit, nefiind pătruns-pătrunzător, cum de gândești [despre] Ātman ca fiind perceptibil-imperceptibil?
36. Unii doresc dualitatea iar alții unitatea, [căci] nu cunosc Realitatea care este întotdeauna aceeași¹⁸, total diferită atât de dualitate cât și de unitate.
37. Cum ar putea [ei] să descrie Realitatea inaccesibilă minții și vorbelor, lipsită de culori precum albul etc., lipsită de calități precum sunetul etc.?
38. Când acest întreg [Univers devine pentru tine] fals iar trupul etc. [devin] asemenea văzduhului, atunci îl cunoști cu adevărat pe Brahman iar seria dualităților nu-ți mai aparține.
39. Mie, [propriul meu] Sine îmi apare (*pratibha*) ca fiind de-a pururi indivizibil și asemenea Supremului [Brahman] – atunci cum ar putea exista meditație ori meditator?
40. Ce fac? Ce mănânc? Ce sacrific? Ce dau? acest întreg [Univers] nu-i al meu cătuși de puțin fiindcă eu sunt pur, nenăscut și indestructibil.
41. Cunoaște Universul întreg ca fiind fără formă!
Cunoaște Universul întreg ca fiind neschimbător!
Cunoaște Universul întreg ca fiind un corp pur!

Cunoaște Universul întreg ca fiind de natura unicului Śiva!

42. Fără îndoială, Tu ești Realitatea – altfel ce ar fi ceea ce cunosc? [Atunci] cum de gândești că Ātman, care-și este sieși perceptibil, ar fi imperceptibil?
43. – Tată¹⁹! cum ar putea exista iluzia sau non-iluzia, umbra sau non-umbra, [câtă vreme] acest întreg [Univers este de natura] unicei Realități care este de forma văzduhului?
44. Convingerea mea fermă este aceasta: eu sunt eliberat și la început, și la mijloc, și la sfârșit – eu nu sunt niciodată legat; propria[-mi] natură este limpede și fără de pată.
45. Universul întreg, începând cu Marele [Principiu]²⁰, nu se manifestă (*pratibha*) câtuși de puțin pentru mine, [deoarece] întregul [Univers] este unicul Brahman – atunci cum ar putea exista poziții în caste sau stadii ale vieții?
46. Cunosc că totul, în orice sens, este unicul Sine (*aham*) care este neîntrerupt și plin iar cele cinci elemente începând cu eterul, sunt [precum] vidul (*śūnya*).
47. [Ātman] nu este eunuc, nu este bărbat, nu este femeie²¹, nu este idee și nici plăsmuire a minții (*kalpanā*) – atunci cum de socoți că Ātman este plin de *ānanda* sau este lipsit de *ānanda*?²²
48. Cu siguranță [El] nu devine pur nici prin cele șase părți ale [sistemului] Yoga²³, nici prin distrugerea minții și nici prin învățăturile primite de la guru – [deoarece] El însuși este Realitatea, El însuși este Iluminarea.

49. Cu certitudine nu este alcătuit din cele cinci [elemente], nu este trupesc dar nici netrupesc, [fiindcă] totul este, desigur, unicul Sine – atunci cum ar putea să existe a patra [stare] sau chiar și cele trei [stări]?
50. Eu nu sunt încătușat, dar nici eliberat,
[Fiindcă] eu nu sunt diferit de Brahman;
Eu nu sunt cel care făptuiește, nici cel care se bucură [de fapte] și sunt lipsit de [atribute precum] pătruns-pătrunzător.
51. Așa cum apa, [când] este turnată peste apă, nu se deosebește cu nimic, tot așa Purușa și Prakṛti îmi apar (*pratibha*) ca fiind nediferiți.
52. Dacă într-adevăr nu ești niciodată încătușat-eliberat – atunci cum poți gândi despre Ātman ca fiind cu formă ori fără formă?
53. Cunosc forma Ta supremă ca fiind perceptibilă asemenea văzduhului, iar această formă inferioară ca fiind asemenea reflexiei în apă²⁴.
54. Nu am guru și nu am învățătură,
Nu am limitare și nu am activitate.
Află că Eu sunt, prin propria-mi natură,
Pur și netrupesc asemenea văzduhului!
55. Ești pur și netrupesc iar mintea ta nu-i mai presus de Supremul [Brahman] –
Atunci să nu-ți fie rușine să spui:
„Eu sunt Ātman, realitatea supremă“.
56. – O minte! Cum de plângi? Ātman! fii Ātman prin Ātman! Bea copile ambrozia supremă (*paramāṃṛta*) a non-dualității ce se află dincolo de diferențe!

57. Nu există nici cunoaștere, nici ignoranță, nici cunoaștere și ignoranță [luate împreună]²⁵. Cel înzestrat cu calitatea cunoașterii este el [însuși] Cunoașterea și niciodată altfel.²⁶
58. Nu există cunoaștere și nici speculație,
Nu există *samādhi yoga* și nici spațiu-timp,
Nu există învățătura maestrului –
Eu sunt, prin propria-mi natură, Cunoașterea perfectă – Realitatea [aidoma] văzduhului, neclintită și naturală (*sahaja*).
59. Eu, fiind Brahman cel pur și fără calități, nu sunt născut, [nu voi] muri și nici nu am activitate bunărea – atunci cum ar putea exista pentru mine încătușare sau eliberare?
60. Dacă Zeul este atotpătrunzător, neclintit, plin, indivizibil, și cu adevărat nu văd deosebire [între El și mine] – atunci cum ar putea fi El [situat] înlăuntru, înafară [ori în ambele, ori în nici una]?
61. Întregul Univers strălucește nedivizat și fără întreruperi – o, Māyā! marea înșelăciune, plăsmuire mentală (*vikalpanā*) a dualității și a non-dualității.
62. „Nu acesta, nu acesta“ (*neti neti*) [s-a spus] întotdeauna despre ceea ce este cu formă (sensibil) cât și despre ceea ce este fără formă (subtil) – [atunci ceea ce rămâne] este unicul Śiva care-i pe de-a-ntregul liber de distincție-non-distincție.
63. Nu ai mamă, nu ai tată;
Nu ai rudă, nu ai soție;
Nu ai fiu, nu ai prieten;
Nu ai simpatie și nu ai antipatie –
Atunci cum de există suferință în mintea [ta]?

64. – Minte! Tu nu ai zi-noapte, răsărit-apus – atunci cum de îşi imaginează învăţaţii starea de corporalitate pentru ceea ce este necorporal?
65. Cunoaşte-L pe Ātman ca fiind indestructibil!
Nu este divizat dar nici nedivizat,
Nu este trist dar nici fericit,
Nu este totul dar nici mai puţin decât totul.
66. Nu sunt făptuitor dar nici cel care se bucură;
Nu am activitate – nici prezentă, nici trecută;
Nu am trup dar nici nu sunt fără trup –
Atunci cum ar putea exista [sentimentul] posesiunii
sau al non-posesiunii²⁷?
67. Nu am ştirbire precum pasiunea etc.,
Nu am suferinţă trupească etc.
Cunoaşte-mă ca fiind unicul Ātman,
Vast asemenea văzduhului!
68. Dragă minte! De ce atâta vorbărie?
Dragă minte! Întregul [Univers] este îndoielnic, iar eu
ţi-am spus lucrul cel mai însemnat:
– tu eşti doar Realitatea, care-i aidoma văzduhului.
69. În orice stare [fizică sau psihică] şi în orice loc²⁸
ar muri, yoginii se dizolvă [în Brahman] precum
spaţiul [din interiorul] ulciorului în eter.²⁹
70. [Yoginul] devine eliberat chiar în timp ce-şi părăseşte
trupul, fie de-i într-un loc sacru sau în casa unui
caṇḍāla, cu memoria pierdută, dar atotpătrunzător,
[el rămâne] într-o unitate absolută [cu Brahman].
71. Legea, bogăţia, senzualitatea şi eliberarea³⁰, ceea
ce se mişcă, asemenea bipedului etc., cât şi ceea ce

nu se mișcă³¹ – toate acestea sunt considerate de către yogini ca fiind asemenea reflexiei în apă.

72. „Nu fac și nu mă bucur de acțiuni nici acum, nici în trecut și nici în viitor“ – aceasta este convingerea mea fermă.
73. *Avadhūta* – locuind singur și fericit într-o casă părăsită, pur și echilibrat, renunțând la mândrie – umblă fără veșminte, găsind Totul doar în Sine.
74. Privește-L pe Unu, acolo, în Sine,
Acolo unde nu se află cele trei stări și nici a patra,
Acolo unde nu se află legea și nici fărădelegea –
[Deci] cum ar putea exista aici încătușare-eliberare?
75. Cu siguranță că [*avadhūta*] nu știe definiția nici unei formule (*mantra*), fie ea vedică sau tantrică. Devenit pur prin meditație, scufundat în *samarasa*, suprema rostire a lui *avadhūta* este:
76. „Nu există vid-nevid absolut și nici adevărat-fals [absolut]!“ Aceasta [a fost spusă] spontan, din propria lui natură, într-o deplină cunoaștere a scrip-turilor din trecut.

[Aici se încheie] primul capitol din
Avadhūta gītā, compusă de
Śrī Dattātreyā, numit
Învățătură despre
cunoașterea
de sine.

Partea a II-a

Avadhūta a spus:

1. – [Calitățile unui] guru, precum: tânăr, devotat plăcerii obiectelor simțurilor³², incult, servitor ori familist, nu [trebuie luate în] seamă [câtuși de puțin]. Cine și cum ar putea părăsi o piatră prețioasă scufundată [într-un loc] impur?
2. [Nici] calitatea de poet-profet nu [este luată în] seamă, fiindcă numai esența supremă este recunoscută de către cel virtuos. Oare barca, fără a fi strălucitor colorată cu minium și fără a avea o formă frumoasă, nu-i duce cu bine la mal pe călători?
3. Fără [să facă] un efort anume, Acela (Brahman) conține atât ce este mișcător cât și ce este nemișcător, fiind prin propria-i natură Conștiință calmă asemenea văzduhului.
4. Cum ar putea fi divizat Cel unic și atotpătrunzător, Cel care mișcă fără efort ceea ce este mișcător cât și [ceea ce-i] nemișcător? Pentru mine, [Acela] este non-dual.
5. Eu sunt Paramaśiva și din acest motiv sunt esența esenței, eliberat cu totul de venire-plecare (i.e. naștere-moarte), sunt neschimbător, calm.
6. Astfel Eu, liber de orice componentă [constitutivă], sunt venerat de zeități și, desăvârșit fiind, nu percep diferențe precum zei[-oameni-demoni] etc.³³
7. Nebunia nu [produce] îndoieli –
Ce aş putea face având modificări mentale
Care apar și dispar asemenea bulelor de aer în apă?

8. Astfel toate elementele începând cu Marele [principiu] (*buddhi*) sunt pe deplin și întotdeauna pătrunse [de mine, aflându-mă deopotrivă] în substanțele fine, aspre, dulci, amare.
9. Așa cum amăreala, răceala și delicatețea sunt inerente apei, tot astfel Prakṛti și Puruṣa îmi apar (*pratibha*) ca fiind nediferiți.
10. Stăpânul Universului este Nenumit, mai subtil decât subtilul, suprem și fără de pată, dincolo de simțuri, minte ori intelect.
11. Acolo unde [El] există în mod natural (*sahaja*),
Cum ar putea exista acolo un „eu”,
Cum ar putea exista acolo un „tu” sau
Cum ar putea exista acolo Universul (*cara-acara*).
12. Acea Conștiință care a fost descrisă ca fiind aidoma văzduhului; aceea este cu adevărat asemănătoare văzduhului, fiind lipsită de impecțiuni, atotcunoscătoare și cu adevărat deplină.
13. [El] nu se mișcă pe pământ;
[El nu este] purtat de vânt,
[El] nu este acoperit de apă;
[El] nu se află în mijlocul focului.
14. Spațiul este pe de-a-ntregul pătruns de El,
Dar El nu este pătruns de nimic.
El se află și în exterior și în interior, detașat și neîntrerupt.
15. Suportul [meditației] trebuie să fie [ales] în mod gradat, așa cum a fost arătat de către yogini. Suportul [meditației] etc. depinde de subtilitatea, invizibilitatea și lipsa de atribute a acestuia.³⁴

16. Printr-o practică constantă, meditația își pierde suportul din cauza disoluției [acestuia]. Numai în acel [moment, practicantul], lipsit de virtute-păcat, se contopește cu Acesta (i.e. Brahman).
17. Pentru distrugerea Universului năvalnic, care produce starea de inconștientă [caracteristică] confuziei, există un singur remediu eficace: Ambrozia Naturalității (*sahaja amṛta*).
18. Ceea ce-i fără formă este conceput de minte
Ceea ce-i cu formă este accesibil văzului –
Cel care s-a eliberat cu totul de existență-non-existență este numit Intermediarul.
19. Existența exterioară este [numită] Univers,
[Existența] interioară este numită Prakṛti.
De aceea, cunoaște ce este interior (Puruṣa/Brahman) interiorului (Prakṛti), aida apei din [inima] nucii de cocos!
20. Cunoașterea eronată se află în exterior,
[Cunoașterea adevărată se află în interior –
De aceea cunoaște interiorul (Brahman) interiorului, aida apei din [inima] nucii de cocos!
21. Așa cum în [noaptea] cu Lună plină există doar o singură Lună, preacurată [în pofida tuturor reflexiilor dintr-o apă], tot așa trebuie privit Acesta (Brahman) de către acela (*jīva*), vederea dualistă fiind eronată.
22. [Privind] în acest mod [dualist], intelectul divizat nu mai este atotcunoscător. Dăruitorul³⁵ este cântat, pentru înțelepciunea³⁶ [sa], cu milioane de nume.

23. Chiar dacă este ignorant ori învățat, [yoginul] devenind detașat de *saṁsāra* prin grația înțelepciunii gurului, realizează pe de-a-ntregul adevărul [suprem].
24. [Cel care] obține starea supremă, eliberat cu totul de atracție-repulsie³⁷, devotat bunăstării tuturor ființelor – deține pe deplin Cunoașterea.
25. Întocmai cum spațiul vasului care se sparge se contopește cu spațiul [nelimitat], tot astfel și yoginul, când nu mai are trup, [se contopește] cu propria-i esență – Ātman.
26. Se spune că soarta celor devotați acțiunii este pe măsura gândului de pe urmă³⁸; dar nu s-a spus că soarta celor devotați [practicii] Yoga ar fi asemenea gândului de pe urmă.
27. Calea celor devotați acțiunii (*karma*) poate fi exprimată cu ajutorul organului fonației, dar calea yoginilor este inexprimabilă deoarece este transcendențială.
28. Cunoscând în acest fel [calea yoginilor], nu mai este posibilă deducția că acea cale este [specifică] yoginilor. Realizarea (*siddhi*) lor [supremă] se produce de la sine prin abandonarea acestei plăsmuiți mentale (*vikalpa*).³⁹
29. Oriunde ar muri yoginul, într-un loc sacru sau în casa unui servitor, nu va renaște fiindcă se contopește cu supremul Brahman.
30. Cel care și-a văzut propria-i esență naturală (*sa-haja*) [ca fiind] nenăscută și de neînțeles, chiar dacă obține ceea ce și-a dorit, nu este atins de consecințele negative⁴⁰. Prin absența acestor [consecințe

negative, acțiunea] nu va mai produce nici un fel de *karmā* – astfel cel care-și controlează pasiunile (*saṁyamin*) sau ascetul (*tapasvin*) nu este nicio-dată legat.

31. [Yoginul] obține pe de-a-ntregul acest Sine suprem, pur, fără egal, fără formă, fără suport, netrupesc, fără dorințe, lipsit de perechile [de attribute] antagonice, lipsit de iluzie și cu puterea neîngrădită [de nimic].
32. [Yoginul] obține pe deplin acest Sine suprem, acolo unde nu există *Veda*, inițiere sau tundere, guru sau discipol, perfecțiune a simbolurilor grafice⁴¹ sau posturi ale mâinilor (*mudrā*) – acolo nu strălucește decât [Ātman].
33. Yoginul obține pe deplin acest Sine suprem acolo unde nu există [inițieri precum] *śambhava*, *śāktika* ori *manava*⁴², [Sine] lipsit de trup, formă ori [membre precum] picior etc., și care nu este nici aidoma vasului de lut ce are un început (*ārambha*) și un sfârșit (*niṣpatti*).⁴³
34. [Yoginul] obține pe deplin acest Sine suprem, din a cărui proprie natură este produs Universul celor mișcătoare și nemișcătoare, în care rezidă și în care se dizolvă, asemenea spumei care apare și dispare în apă.
35. [Yoginul] obține pe deplin acest Sine suprem, care este lipsit de cunoaștere-ignoranță [și care nu poate fi obținut prin] obturarea nărilor (*prāṇāyāma*), fixarea privirii (*trāṭaka*⁴⁴), postură (*āsana*) și nici prin folosirea traseelor energetice (*nāḍī*)⁴⁵.
36. [Yoginul] obține pe deplin acest Sine suprem, care este lipsit de [calități precum] diversitate, unitate,

- [diversitate-unitate] luate împreună, ori ca fiind un altul, [nu are] lungime, [nu este] mare, mic ori foarte mic, este lipsit de cunoaștere, [nu este] cunoscut și nici nu are asemănare.
37. [Yoginul] obține pe deplin acest Sine suprem –
Fie că este *saṁyamin*⁴⁶, fie că nu este *saṁyamin*;
Fie că este *saṁgrahin*⁴⁷, fie că nu este *saṁgrahin*;
Fie că este făptuitor, fie că nu este făptuitor.
38. [Yoginul] obține pe deplin acest Sine suprem –
Care nu este intelect, ego, minte, simț,
Element subtil, cele cinci elemente [sensibile],
Trup și nici de natura văzduhului nu este.
39. Yoginul nu poate să obțină starea supremului Sine prin prescripția vedică (ritual) ori prin controlul [minții] (Yoga) – [aceasta este obținută] doar prin conștiința lipsită de diferențe. Puritatea-impuritatea, meditația fără formă⁴⁸ – totul poate fi practicat [de yogin] chiar dacă este interzis.
40. Cum ar putea exista vreo învățătură a gurului acolo unde mintea și cuvântul nu au putere să spună cu adevărat [nimic]? Realitatea strălucește pe deplin pentru cel care este unit cu învățătura gurului despre Acesta (*tat*).⁴⁹

[Aici se încheie] al doilea capitol din
Avadhūta gītā, compusă de
Śrī Dattātreya, numit
Învățătură despre
cunoașterea
de sine.

Partea a III-a

Avadhūta a spus:

1. – [Dacă] distincția dintre calitate și absența calității nu există câtuși de puțin – atunci cum aş putea [eu] să-l ador pe Śiva cel fără de formă⁵⁰, lipsit de atracție-repulsie, pur, care nu este supus expansiunii, lipsit și de calitate și de absența calității, atotpătrunzător, înzestrat cu nenumărate forme?
2. Śiva este dintotdeauna lipsit de culori precum alb etc; supremul Śiva este cu adevărat efectul și cauza. Eu fiind lipsit de orice îndoială sunt egalul lui Śiva. O, dragă prietene! [cum aş putea] să mă închin la propriu-mi Ātman în Ātman?
3. Cu rădăcină ori fără rădăcină –
Eu sunt manifestat dintotdeauna,
Cu fum ori fără fum –
Eu sunt manifestat dintotdeauna,
Cu lumină ori fără lumină –
Eu sunt manifestat dintotdeauna.⁵¹

Eu sunt Ambrozia Cunoașterii,
Samarasa asemenea văzduhului.⁵²

4. Cum aş putea oare să vorbesc aici [despre El]
Ca având dorință ori fără dorință?
Cum aş putea oare să vorbesc aici [despre El]
Ca fiind atașat ori detașat?
Cum aş putea oare să vorbesc aici [despre El]
Ca fiind lipsit de substanțialitate ori de nesubstanțialitate?

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

5. Cum aş putea oare să vorbesc despre Întreg
Ca fiind de natură non-duală?
Cum aş putea oare să vorbesc despre Întreg
Ca având natură proprie duală?
Cum aş putea oare să vorbesc despre Întreg
Ca fiind etern ori trecător?

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

6. ⁵³Nici sensibil dar nici subtil;
Nici plecat dar nici venit;
Nici cu început, mijloc ori sfârşit;
Nici transcendent dar nici imanent –
Cu adevărat grăiesc Adevărul, care este Realitatea
supremă:

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

7. Cunoaşte toate instrumentele (*indriya*)
Ca fiind aidoma [efemerului] nor!
Cunoaşte toate obiectele [simţurilor]
Ca fiind aidoma [efemerului] nor!
Cunoaşte-L [pe Acesta] Unul care este pur,
Cum că nu-i nici legat, nici liber!

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

8. Tată! Eu nu sunt greu de cunoscut (transcendent)
Dar nici ascuns în cunoaştere (imanent).
Tată! Eu nu sunt greu de perceput (transcendent)

Dar nici ascuns în perceptibil (imanent).
Tată! Eu nu sunt ascuns în formele înconjurătoare.

Eu sunt Ambrozia Cunoașterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

9. Sunt focul ce mistuie fapta și nefapta.
Sunt focul ce mistuie suferința și plăcerea.
Sunt focul ce mistuie trupușcul și netrupescuș.⁵⁴

Eu sunt Ambrozia Cunoașterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

10. Eu sunt focul ce mistuie păcatul și virtutea.
Eu sunt focul ce mistuie datoria și non-datoria.
Eu sunt focul ce mistuie legătura și non-legătura.⁵⁵

Eu sunt Ambrozia Cunoașterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

11. Copile! Nu sunt fără existență ori fără inexistență.
Copile! Nu sunt fără unire ori fără despărțire.
Copile! Nu sunt fără minte ori fără non-minte.⁵⁶

Eu sunt Ambrozia Cunoașterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

12. Pentru mine nu există alegere precum iluzie-non-iluzie.
Pentru mine nu există alegere precum suferință-non-suferință.
Pentru mine nu există alegere precum lăcomie-non-lăcomie.⁵⁷

Eu sunt Ambrozia Cunoașterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

13. Extinderea *saṁsārei* precum o plantă agățătoare
Nu este câtuși de puțin a mea.
Bucuria neîntreruptei împliniri
Nu este câtuși de puțin a mea.
Această încătușare [datorată] ignoranței
Nu este câtuși de puțin a mea.

Eu sunt Ambrozia Cunoașterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

14. Activitatea (*rajas*) din manifestarea lumii
Nu este o modificare a mea.
Inerția (*tamas*) din manifestarea suferinței
Nu este o modificare a mea.
Puritatea (*sattva*) care produce propria virtute
Nu este o modificare a mea.

Eu sunt Ambrozia Cunoașterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

15. Deoarece nu am nici un pic de egoism;
Nu există nici un fel de activitate care să genereze
suferință și nefericire,
Nu există câtuși de puțin minte care să fie produsă
de contactul cu suferința –

Eu sunt Ambrozia Cunoașterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

16. [Sunt] anihilarea atât a ceea ce este mișcător cât și
a ceea ce este nemișcător⁵⁸ – dar nu sunt nici de-
cizie și nici indecizie⁵⁹!
[Sunt] anihilarea atât a stării de veghe cât și a som-
nului – dar nu sunt nici bun, nici rău!
[Sunt] anihilarea atât a esențialului cât și a neesen-
țialului – dar nu sunt nici ceea ce se mișcă, nici ceea
ce nu se mișcă!

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

17. Acesta (Brahman) nu este nici cunoscut dar nici cunoscător, nici argument dar nici speculaţie; acesta, fiind inaccesibil cuvântului, nu este nici mintea dar nici intelectul – atunci cum aş putea să-ţi descriu [acest] Adevăr?

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

18. Realitatea supremă este fără diviziune ori unitate. Realitatea supremă nu-i interioară ori exterioară. [Realitatea supremă] e deasupra oricărei cauze, nefiind câtuşi de puţin plăcerea ori obiectul [plăcerii].

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

19. Eu sunt Realitatea care-i neştirbită de atracţie, [repulsie] etc.
 Eu sunt Realitatea care-i neştirbită de destin etc.
 Eu sunt Realitatea care-i lipsită de suferinţa [provocată de] *saṃsāra*.

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

20. Dacă cele trei stări nu există,
 [Atunci] cum ar putea exista o a patra?
 Dacă cele trei timpuri nu există
 [Atunci] cum ar putea exista spaţiul?
 Realitatea supremă e cea mai înaltă stare de pace.

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

21. Nu am distincții precum lung ori scurt.
Nu am distincții precum larg ori îngust.
Nu am distincții precum ascuțit ori rotund.

Eu sunt Ambrozia Cunoașterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

22. Nu am cătuși de puțin mamă, tată, fiu etc.,
Nu am cătuși de puțin naștere ori moarte,
[Nu am cătuși de puțin] minte.
Această Realitate supremă este neclintită și calmă.

Eu sunt Ambrozia Cunoașterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

23. Fiind de natura infinitului, [Brahman]
Nu poate fi conceput ca fiind pur sau impur;
Fiind de natura infinitului, [Brahman]
Nu poate fi conceput ca fiind detașat sau atașat;
Fiind de natura infinitului, [Brahman]
Nu poate fi conceput ca fiind nedivizat sau divizat.

Eu sunt Ambrozia Cunoașterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

24. Dacă Realitatea supremă este pură și are o singură natură, atunci cum ar putea exista mulțimea de zei precum Brahmā etc., sau cum ar putea exista lăcașuri precum raiul etc.?

Eu sunt Ambrozia Cunoașterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

25. Cum aș putea spune că [Brahman] este pur,
Când [El] este „Nu acesta”⁶⁰ și totuși nu este „Nu acesta”?

Cum aş putea spune că este pur,
 Când [El] este fără sfârşit şi [totuşi are] sfârşit?
 Cum aş putea spune că este pur,
 Când [El] este fără caracteristici şi [totuşi are] ca-
 racteristici?

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

26. [Eu] săvârşesc de-a pururi acţiunea supremă a non-
 acţiunii.
 [Sunt] Bucuria supremă care-i lipsită atât de
 detaşare cât şi de ataşare.
 [Sunt] Bucuria Eternă care-i lipsită atât de trup cât
 şi de absenţa trupului.

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

27. Manifestarea Universului iluzoriu
 Nu este modificarea mea.
 Manifestarea înşelăciunii şi a ipocriziei
 Nu este modificarea mea.
 Manifestarea adevărului şi a minciunii
 Nu este modificarea mea.

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

28. Deşi Eu sunt fără timp precum crepuscul etc. – nu
 am disjunctii.
 Deşi Eu sunt fără interior şi trezie – nu sunt surd-
 mut.
 Deşi Eu sunt fără plăsmuiri [mentale] – nu devin
 pur prin nici o dispoziţie [mentală ori trupească].⁶¹

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

29. [Eu sunt] imperturbabil –
fiind lipsit atât de absenţa gurului cât şi de guru.
[Eu sunt] imperturbabil –
fiind lipsit atât de absenţa minţii cât şi de minte.
[Eu sunt] imperturbabil –
cunoaşte-mă astfel ca fiind mai presus de toate!

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

30. Fiind neîntrerupt, omogen şi imperturbabil –
Cum aş putea spune că Acesta este un templu ori
o pădure?
Cum aş putea spune că Acesta este vădit ori ne-
sigur?

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

31. Strălucind dintotdeauna, [Acesta]
Este fără viaţă şi fără moarte.
Strălucind dintotdeauna, [Acesta]
Este fără cauză şi fără absenţa cauzei.
Strălucind dintotdeauna, [Acesta]
Este fără încătuşare şi fără eliberare.

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

32. Eternul strălucitor este fără naştere.
Eternul strălucitor este fără *saṁsāra*.
Eternul strălucitor este fără moarte.

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

33. Tu nu ai nume ori formă
 [În ciuda] tuturor descrierilor intuitive;
 Tu nu ai cătuşi de puţin substanţă
 [Fie ea] diferenţiată ori nediferenţiată.
 O, minte neruşinată! [atunci] cum poţi să suferi?

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

34. Prietene, de ce plângi?
 Nu există bătrâneţe şi nici moarte.
 Prietene, de ce plângi?
 Nu există suferinţă a naşterii.
 Prietene, de ce plângi?
 Nu există transformare pentru tine.

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

35. Prietene, de ce plângi? Tu nu ai formă proprie.
 Prietene, de ce plângi? Tu nu ai multe forme⁶².
 Prietene, de ce plângi? Tu nu ai vârstă.

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

36. Prietene, de ce plângi? Tu nu ai vârstă.
 Prietene, de ce plângi? Tu nu ai minte.
 Prietene, de ce plângi? Tu nu ai simţuri.

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

37. Prietene, de ce plângi? Tu nu ai pasiune.
 Prietene, de ce plângi? Tu nu ai lăcomie.
 Prietene, de ce plângi? Tu nu ai deziluzie.

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

38. Cum de doreşti suveranitate? Tu nu ai averi!
 Cum de doreşti suveranitate? Tu nu ai soţie!
 Cum de doreşti suveranitate? Tu nu ai „al meu“!

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

39. Naşterea în Universul vizibil şi fals nu este nici a ta,
 nici a mea.⁶³ Această neruşinată minte apare ca fi-
 ind multiplă. [Acesta, care-i] lipsit atât de diferenţe
 cât şi de non-diferenţe, nu este nici al tău, nici al
 meu.⁶⁴

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

40. Natura ta nu este detaşarea, oricât de mică ar fi.
 Natura ta nu este ataşamentul, oricât de mic ar fi.
 Natura ta nu este pasiunea, oricât de mică ar fi.

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

41. În inima ta nu există meditator
 Fiindcă tu nu ai *samādhi*.
 În inima ta nu există meditaţie
 Fiindcă tu nu ai spaţiu exterior.
 În inima ta nu există obiect al meditaţiei
 Fiindcă nu există nici substanţă şi nici timp.

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

42. Ți-am descris tot ce este esențial: tu nu ești; nu există [nimic] al meu; nu există [nimic] al lui *ma-hat*; nu există maestru și nici discipol – Realitatea supremă există prin propria-i voință naturală.

Eu sunt Ambrozia Cunoaşterii,
Samarasa asemenea văzduhului.

43. Dacă Eu sunt Unic și suprem, de natura văzduhului, atunci:

Cum ar putea exista un Adevăr suprem care să fie de natura Realității beatifice?

Cum ar putea exista un Adevăr suprem care să nu fie de natura beatitudinii?

Cum ar putea exista în acest caz un Adevăr suprem care să fie de natura cunoaşterii și intuiției?

44. Cunoaște unica Conștiință

Ca fiind lipsită de aer și foc.

Cunoaște unica Conștiință

Ca fiind lipsită de apă și pământ.

Cunoaște unica Conștiință

Ca fiind lipsită de venire-plecare.

Cunoaște unica Conștiință

Ca fiind atotpătrunzătoare precum spațiul.

45. Natura [mea] nu este vidul, dar nici non-vidul;
Natura [mea] nu este pură, dar nici impură;
Nu sunt câtuși de puțin cu formă sau fără formă –
Sunt Realitatea supremă a cărei natură este propria-i esență.

46.

Renunță la *saṁsāra*!

Renunță la renunțare pe orice cale!

Renunță la veninul renunțării și al non-renunțării!

Ești pur, nemuritor, natural (*sahaja*) și neclintit!

[Aici se încheie] al treilea capitol din

Avadhūta gītā, compusă de

Śrī Dattātreyā, numit

Învățătură despre

cunoașterea

de sine.

Partea a IV-a

Avadhūta a spus:

1. – Nu există invocare ori îndepărtare;
Atunci cum ar putea exista flori și frunze?
Cum ar putea exista meditații și incantații?
[Cum ar putea exista] venerare a lui Śiva,
Care este identic și totodată diferit?⁶⁵
2. Eu sunt Cel care-i libertatea [însăși],
Aidoma văzduhului, și care:
Nu este liber doar de încătușare ori eliberare.
Nu este liber doar de puritate ori impuritate.
Nu este liber doar de unire ori separare.
3. Astfel de noțiuni precum:
„Toată această realitate este cu adevărat produsă“;
„Toată această irealitate este produsă“,
Nu există pentru mine.

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut⁶⁶.

4. [Brahman] nu-mi apare ca fiind
Nici cu impurități și nici fără impurități,
Nici divizat și nici nedivizat, și
Nici ca fiind împărțit în interior.

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

5. Ignoranța și cunoașterea nu apar pentru mine;
Cunoașterea propriei naturi nu apare pentru mine;
Atunci cum aș putea vorbi despre ignoranță ori despre cunoaștere?

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

6. [Brahman] nu-mi apare ca fiind atașat virtuții ori atașat viciului, nici ca fiind atașat legăturilor ori atașat eliberării, [și nici ca fiind] unit ori separat.

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

7. Nu am câtuși de puțin stare superioară, inferioară sau de mijloc, și nici dușman sau prieten – atunci cum aș putea vorbi despre bine sau rău?

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

8. Nu sunt nici adorator și nici de natura adoratului; nu am învățătură și nici practică (ritual) – atunci cum aș putea vorbi despre natura Conștiinței?

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

9. Nu există deloc cel care pătrunde ori cel care este pătruns; nu există nici receptacol și nici absența receptacolului – atunci cum aș putea vorbi despre vid și nevid?

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

10. Nu există cel ce înțelege și nici ceva de înțeles; Nu am cauză și nici nu sunt efect –
Atunci cum aș putea spune că pot fi gândit sau negândit?

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

11. Nu există nici cel ce împarte și nici cel împărțit;
Nu sunt cunoscător și nici n-am ce să cunosc;
Tată! Cum aş putea vorbi despre plecare ori despre
venire?

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

12. Nu am trup dar nici nu-s fără de trup;
Nu am intelect, nici minte sau simțuri;
Atunci cum aş putea vorbi despre atașare ori despre
detașare?

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

13. [Brahman] nu este împărțit și nici transcendent,
[În ciuda] tuturor descrierilor intuitive.
[Brahman] nu este ascuns,
În ciuda tuturor descrierilor intuitive –
Atunci, prietene! Cum aş putea vorbi despre ase-
mănare ori despre diferență?

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

14. Deși eu sunt stăpânul simțurilor,
Totuși nu stăpânesc simțurile;
Samyama și *niyama*⁶⁷ nu sunt făcute pentru mine;
Atunci, prietene! Cum aş putea vorbi despre biru-
ință ori despre înfrângere?

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

15. Nu am formă dar nici fără de formă nu sunt;
Nu am-început, mijloc ori sfârșit –
Atunci, prietene!, cum aş putea vorbi despre putere
sau despre absența puterii?

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

16. Tată! pentru mine nu există nici moarte și nici
absența morții, nici otravă și nici absența otrăvii –
atunci cum aş putea vorbi despre puritate ori des-
pre impuritate?

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

17. Nu am câtuși de puțin somn sau [stare de] veghe,
āsana sau *mudrā*, zi sau noapte – atunci cum aş
putea vorbi despre a patra [stare a conștiinței] sau
despre absența celei de a patra stări?

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

18. Cunoaște-mă ca fiind fără de întreg și fără de
absența întregului; nu am nici iluzie și nici absența
iluziei – atunci cum aş putea vorbi despre datoriile
religioase din crepuscul ori despre alte [ritualuri]?

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

19. Cunoaște-mă ca fiind înzestrat cu toate tipurile de
samādhi!⁶⁸

Cunoaște-mă ca fiind liber atât de țel cât și de ab-
sența țelului!

Atunci cum aş putea vorbi despre unire ori despre
separare?

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

20. Nu sunt nici prost dar nici erudit,
Nu sunt nici tăcut dar nici flecar –
Atunci cum aş putea vorbi despre argument ori despre contraargument?

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

21. Nu am tată, mamă, familie, castă, naștere, moarte etc. – atunci cum aş putea vorbi despre tandrețe ori despre confuzie?

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

22. Eu nicicând nu mor și nici nu apar [pe lume], nu am cătuși de puțin strălucire și nici lipsa strălucirii – atunci cum aş putea vorbi despre datoria religioasă din crepuscul ori despre alte [ritualuri]?

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

23. Cunoaște-mă cu credință ca fiind nelegat!
Cunoaște-mă cu credință ca fiind neîmpărțit!
Cunoaște-mă cu credință ca fiind neprihănit!

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

24. Tată!
Renunțând pe deplin la toate meditațiile,
Renunțând pe deplin la toate acțiunile, bune-rele,
Înțelepții sorb din ambrozia renunțării (*tyāgāmṛta*).

Eu sunt lipsit de boli
iar propria-mi formă a dispărut.

25. Supremul *avadhūta* fiind pur și cufundat în *sama-rasa* vorbește despre Realitate (*tattva*). În această [stare] în care nu cunoaște nimic, cu siguranță că imnurile [vedice] nu mai au nici o însemnătate.

[Aici se încheie] al patrulea capitol din *Avadhūta gītā*,
compusă de Śrī Dattātreyā atunci când i-a
comunicat lui Svāmī Kārtika *Învățătura*
despre cunoașterea de sine, numit
Investigarea propriei
naturi.

Partea a V-a

Avadhūta a spus:

1. – Se spune că „OM“ este asemenea văzduhului, el nefiind discernerea esenței dintre superior și inferior. Cum ar putea exista pronunțarea simultană a lui *bindu* și a cuvântului [OM] care reprezintă negarea atât a manifestatului cât și a nemanifestatului?
2. Scripturile, începând cu „Acela ești Tu“⁶⁹, demonstrează în esență că „Acela ești Tu“. Tu ești lipsit de atribute (*upādhi*⁷⁰) fiind egal în toate!

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

3. Fără inferior și fără superior – ești egal în toate!
Fără exterior și fără interior – ești egal în toate!
Fără unitate – ești [egal în toate]!

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

4. Cel care este egal în toate este lipsit de cuvinte și de compunerea [lor];
[El] nu este dedus prin ritual sau prin reguli!
[El] nu este dedus prin cauză și efect!

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

5. [El] nu-i unirea dintre conștiință și inconștiință.
[El] nu-i unirea dintre spațiu și absența spațiului.
[El] nu-i unirea dintre timp și absența timpului.⁷¹

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

6. Nu există spațiul vasului și nici vasul!
Nu există trupul ființei și nici ființa!
Nu există distincție între cauză și efect!

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

7. Nu există diferențiere precum scurt sau lung;
Nu există distincție precum rotund sau ascuțit.
Există doar deplina și neîntrerupta stare de libertate.⁷²

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

8. [Ātman] este fără vid și fără absența vidului!
[Ātman] este fără puritate și fără absența purității!
[Ātman] este fără întreg și fără absența întregului!

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

9. Nu există distincții precum diferit ori asemenea!
Nu există distincții precum exterior, interior sau legătura [lor]!
Acesta, fiind egal în toate, este lipsit de dușmani și de prieteni!

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

10. Nu este de natura discipolui ori a non-discipolului;
Nu este diferența dintre mișcător și nemișcător;
Există doar starea totală și neîntreruptă de libertate!

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

11. Este lipsit și de formă și de absența formei:
Este lipsit și de diferențe și de absența diferențelor:
Este lipsit și de creație și de distrugere.

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

12. [Dacă] nu există legături datorate lanțurilor [numite] virtutea (*guṇa*) și păcatul (*aguṇa*) – atunci de ce aș îndeplini îndatoririle referitoare la moarte și viață? [Ātman] este pur, fără pată și egal în toate.

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

13. Este lipsit și de existență și de non-existență;
Este lipsit și de pasiune și de absența pasiunii;
Conștiința supremă este identică cu libertatea.

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

14. Realitatea este realitate nediferențiată,
Lipsită atât de unire cât și de despărțire;
Fiind diferită de tot este în același timp egală în toate –

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

15. Supremul este fără unire ori despărțire;
Supremul este fără cunoaștere ori ignoranță;
Este același [fie că-i] fără casă, cu casă ori doar cu un veșmânt.

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

16. Transformarea și netransformarea sunt false;
Caracteristica și absența caracteristicii sunt false;
Iar dacă Adevărul este că Supremul se află în
Sine⁷³,

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

17. *Jīva*⁷⁴ este cu siguranță același pretutindeni;
Jīva este neîntrerupt în toate.
[El] este cu adevărat Ātman, cel neclintit și unic.

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

18. Ignoranța este diferențierea celui Nediferențiat;
Ignoranța este îndoiala asupra Neîndoielnicului;
Iar dacă Unul-neîntrerupt este Cunoașterea –

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

19. Nu există stare precum eliberarea ori încătușarea;
[Nu există] stare a virtuții ori stare a păcatului;
[Nu există] stare a plinului ori stare a vidului –

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

20. Dacă Omni[prezentul] este lipsit
Atât de culoare⁷⁵ cât și de absența culorii;
Dacă Omni[prezentul] este lipsit
Atât de cauză cât și de efect;
Dacă Omni[prezentul] este lipsit
Atât de unitate cât și de diviziune –

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

21. Conștiința Universală este neîntreruptă în toate;
Conștiința Universală este neclintită-ntr-unul;
Conștiința Universală este lipsită de oameni etc. –

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

22. Omniprezentul transcende [calitatea] de a fi
neîntrerupt în toate;
Omniprezentul transcende [calitatea] de a fi
Preapurul neclintit;
Omniprezentul este fără de zi și fără de noapte –

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

23. Nu există apariția legăturii ori a eliberării;
Nu există apariția unirii ori a separării;
Nu există apariția argumentației ori a contra-argu-
mentației⁷⁶!

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

24. Este negat atât timpul cât și absența timpului;
Este negat atomul de [eter, aer,] foc [etc.];
Doar Unicul Adevăr nu este negat;

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

25. Este lipsit și de trup și de absența trupului;
Este lipsit și de somnul cu vise și de cel fără vise;
Este lipsit și de nume și de reguli –

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

26. Omogen, vast, pur, asemenea văzduhului, este dincolo [de atribute precum] „pe deplin lipsit de toate” sau „asemenea în toate”. Omogen fiind, este lipsit de esență, non-esență și transformare.

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

27. Este mai mult decât detașarea
Față de virtute și de viciu;
Este mai mult decât detașarea
Față de substanță și de non-substanță;
Aici este mai mult decât detașarea
Față de pasiune și de indiferență.

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

28. Supremul, care este același în toate,
Este lipsit atât de bucurie cât și de tristețe,
Este lipsit atât de suferință cât și de absența suferinței.
Realitatea supremă este lipsită atât de maestru cât și de discipol!

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

29. Nu există vlăstar, esență ori absența esenței,
Nu există nimic mobil ori imobil, omogen ori divers,
[Brahman] fiind lipsit atât de rațiune cât și de absența rațiunii!

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

30. Esența, concentrarea [tuturor] esențelor, e descrisă ca fiind diferită de propria conștiință – starea de instrumentalitate [a percepției] obiectelor fiind falsă!

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

31. Dacă scripturile au declarat în multe feluri că acesta (Universul), fiind format din eter [aer, foc] etc., este asemenea „apei cerbului“ (mirajului), iar dacă [Ātman] este unul, indivizibil și asemenea în toate –

Atunci de ce plângi în sine-ți,
[tu] care ești egal în toate?

32. Acolo unde nu [se poate] cunoaște nimic imnurile [vedice] nu mai au nici o însemnătate. Supremul *avadhūta* fiind pur și cufundat în *samarasa* vorbește despre Realitatea [supremă].

[Aici se încheie] al cincilea capitol din *Avadhūta gītā*,
compusă de Śrī Dattātreyā atunci când i-a
comunicat lui Svāmī Kārtika *Īnvāṭūra*
despre cunoașterea de Sine, numită
Relatarea despre percepția
imparțială.

Partea a VI-a

Avadhūta a spus:

1. – De când scripturile au declarat în multe feluri că acesta (Universul) format din eter etc., precum și noi [înșine], este aidoma „apei cerbului“; iar dacă [Ātman] este unul, nedivizat și atotconținător⁷⁷ – atunci cum ar putea exista comparația și [obiectul] comparat?
2. Supremul nu are diviziune dar nici unitate.
Supremul nu are activitate dar nici inactivitate⁷⁸;
Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,
Atunci cum ar putea exista venerare ori asceză?
3. Minte este Supremul indivizibil, atotpătrunzător,
lipsit atât de vastitate cât și de absența vastității.
Minte este Śiva, indivizibilul întreg – atunci cum
[s-ar putea acționa] prin minte ori prin cuvânt?
4. [El] este negarea distincției dintre zi și noapte;
[El] este negarea [distincției dintre] răsărit și apus;
Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,
Atunci cum ar putea exista Soarele, Luna sau focul?
5. Distincția dintre pasiune și indiferență a dispărut;
Distincția dintre activitate și pasivitate a dispărut;
Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,
Atunci cum ar putea exista diferența conștientă
dintre exterior și interior?
6. Dacă este lipsit și de esență și de aparență;
Dacă este lipsit și de vid și de plin;
Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,

Atunci cum ar putea exista primul și cum ar putea exista ultimul?

7. Dacă este negarea diferențelor și a asemănărilor;
Dacă este negarea cunoscătorului și a cunoscutului;
Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,
Atunci cum ar putea exista a treia sau a patra [stare]?
8. Adevărul nu este declarat ori nedeclarat!
Adevărul nu este ceea ce e cunoscut ori ceea ce nu e cunoscut!
Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,
Atunci cum ar putea exista obiectele, simțurile,
mintea ori intelectul?
9. Eterul și aerul nu sunt adevărate;
Focul, [apa] și pământul nu sunt adevărate;
Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,
Atunci cum ar putea exista norul sau cum ar putea exista apa?⁷⁹
10. Dacă este negarea lumilor imaginate,
Dacă este negarea zeilor imaginați,
Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,
Atunci cum ar putea exista diferențiere mentală
între calitate și defect?⁸⁰
11. Ātman este negarea morții și a imortalității!
Ātman este negarea acțiunii și a inacțiunii!
Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,
Atunci cum ar putea vorbi [cineva] despre plecare
și venire?
12. Nu există distincție între Puruṣa și Prakṛti!
Nu există distincție între cauză și efect!
Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,

Atunci cum s-ar putea spune că este bărbat sau femeie?

13. Nu există suferința celei de a treia [vârste];
Nu există virtuțile celei de a doua [vârste];
Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,
Atunci cum ar putea exista copilul, tânărul ori bătrânul?
14. Cu adevărat Supremul [Brahman]
Este lipsit de [cele patru etape] ale vieții și de caste;
Cu adevărat Supremul [Brahman]
Este lipsit de cauză și de agent;
Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,
Atunci cum ar putea exista conștiința distrugerii
ori a absenței distrugerii?
15. Atât distrugerea cât și absența distrugerii sunt false
Atât nașterea cât și absența nașterii sunt false;
Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,
Atunci cum ar putea exista efemerul sau absența efemerului?
16. [El] este distrugerea
masculinului și a non-masculinului;
[El] este distrugerea
femininului și a non-femininului;
Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,
Atunci cum ar putea exista conștiința bucuriei sau
a tristeții?
17. Dacă Supremul nu are iluzie ori dezgust;
Dacă Supremul nu are îndoială ori părere de rău;
Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,
Atunci cum ar putea exista „eu“ sau „al meu“?
18. Supremul este distrugerea virtuții și a viciului;
Supremul este distrugerea legării și a eliberării;

Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,
Atunci cum ar putea exista aici conștiința suferinței
sau a fericirii?

19. Nu există distincție între sacrificator și sacrificiu;
Nu există distincție între foc și combustibil;
Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,
Atunci spune cum ar putea exista rezultatele acțiunilor?
20. Ātman este liber și de suferință și de fericire;
Ātman este liber și de mândrie și de umilință;
Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,
Atunci cum ar putea exista conștiința atașării ori
a detașării?
21. Nu există modificări precum iluzie sau non-iluzie;
Nu există modificări precum lăcomie sau dărnicie;
Iar dacă [El] este unul, nedivizat și atotconținător,
Atunci cum ar putea exista conștiința diferențierii
sau a absenței diferențierii?
22. Oh! Nu există câtuși de puțin „eu“ ori „tu“, iar
diferențierea după familie sau castă este falsă. Eu
sunt cu adevărat Śiva, supremul Adevăr –
Și astfel fiind, cui să mă plec?
23. [El] este distrugerea distincției dintre maestru și
discipol;
[El] este distrugerea noțiunii de instruire.
Eu sunt cu adevărat Śiva, supremul Adevăr –
Și în acest caz cui să mă plec?
24. Nu există iluzia distincției trupurilor;
Nu există iluzia distincției lumilor.
Eu sunt cu adevărat Śiva, supremul Adevăr –
Și în acest caz cui să mă plec?

25. Nu este câtuși de puțin pasional ori indiferent,
Fiind de fapt fără de pată, neclintit și pur.
Eu sunt cu adevărat Śiva, supremul Adevăr –
Și în acest caz cui să mă plec?
26. Nu există distincții precum „cu trup” sau „fără
trup”; atât ceea ce-i adorat cât și ceea ce nu-i ado-
rat nu sunt adevărate.⁸¹
Eu sunt cu adevărat Śiva, supremul Adevăr –
Și în acest caz cui să mă plec?
27. În [starea] în care nu cunoaște nimic, cu siguranță
că imnurile [vedice] nu mai au nici o însemnătate.
Supremul *avadhūta* fiind pur și scufundat în *sama-
rasa* vorbește despre Adevăr.

[Aici se încheie] al șaselea capitol din *Avadhūta gītā*, compusă
de Śrī Dattātreyā atunci când i-a comunicat
lui Svāmī Kārtika *Învățătura despre*
cunoașterea de Sine, numit
Investigare asupra
eliberării.

Partea a VII-a

Avadhūta a spus:

1. – [*Avadhūta* poartă] veșminte făcute din cârpe [adunate] de pe străzi, urmând calea ce-i total lipsită atât de virtute cât și de viciu; [el] stă într-o locuință goală, scufundat în *samarasa* care este limpede și fără de pată.
2. Cum ar putea Eliberatul [să poarte] discuții ori dispute [atunci când] țelu-i este lipsit atât de attribute cât și de absența atributelor, [când] Inteligentul este lipsit atât de meditație cât și de absența meditației, iar Realitatea unică este limpede și fără de pată?
3. „Cei Uniți“ nu au ritualuri de purificare fiind eliberați din încătușarea lanțurilor dorințelor. [*Avadhūta*], renunțând pe deplin la toate, fiind Realitatea ultimă, limpede și fără de pată, este imperturbabil.
4. Realitatea este, în sine însăși, formă spontană (*sahaja*), pură, neclintită și de forma văzduhului – deci cum ar putea exista reflecție asupra celui întrupat sau a celui fără trup? Cum ar putea exista reflecție asupra atașării sau a detașării?
5. În cazul în care [*avadhūta*] a realizat Realitatea, Cum ar putea exista forma sau absența formei? În cazul în care Supremul este aidoma văzduhului, Cum ar putea exista percepția obiectului?
6. Ātman este asemenea văzduhului – indivizibil; Ātman este Realitatea limpede și fără de pată –

- Astfel, cum ar putea fi diferite sau aidoma, încătușarea sau eliberarea, transformarea sau diviziunea?
7. Există doar unica, indivizibila și deplina Realitate, cum ar putea exista unire, despărțire sau mândrie? Astfel [dacă există doar] Supremul, întregul indivizibil, cum ar putea exista aici substanța sau absența substanței?
 8. [Dacă] există doar Realitatea unică, fără de pată, deplină, pură și indivizibilă asemenea văzduhului – Cum ar putea exista asociere sau disociere, Cum ar putea exista cu adevărat amuzament sau non-amuzament?
 9. Yogin fără de Yoga și fără de absența Yogăi; Pătimaș fără de patimă și fără de absența patimii; Umblă fără grabă, cu mintea cuprinsă de o spontană fericire (*ānanda*).
 10. Câtă vreme este unit cu ignoranța, cu cunoașterea, cu dualitatea și cu unitatea – cum ar putea fi în acest caz eliberat? Cel care se bucură de pură și fără de pată *samarasa*, firesc și fără pasiune, cum ar putea fi yogin?
 11. Scindarea este lipsită de diviziune și de unitate; Atașarea este lipsită de atracție și de respingere; Iar dacă Realitatea Omogenă (*samarasa*) este de forma văzduhului – Atunci cum ar putea exista esența sau absența esenței?
 12. Cel Unit⁸² este de-a pururi lipsit de toate; Cel Eliberat este lipsit de *tattva* – atunci, Cum ar putea exista viață sau moarte, Cum ar putea exista ajutorul meditației sau al absenței meditației?

13. Toate acestea sunt iluzorii aidoma mirajului din deșert; doar unicul Śiva, care este indivizibil și fără de formă, există.
14. Noi suntem întotdeauna indiferenți – începând cu *dharma* și terminând cu *mokṣa*⁸³ – atunci cum pot crede învățații [despre noi, că am simți] atracție ori repulsie?
15. În [starea] în care nu cunoaște nimic, cu siguranță că imnurile [vedice] nu mai au nici o însemnătate. Supremul *avadhūta*, fiind pur și scufundat în *samarasa*, vorbește despre Adevăr.

[Aici se încheie] al șaptelea capitol din *Avadhūta gītā*, compusă de Śrī Dattātreyā atunci când i-a comunicat lui Svāmī Kārtika, *Învățătura despre cunoașterea de Sine.*

Partea a VIII-a

Avadhūta a spus:

1. – Prin pelerinajele închinat Ție,
Condiția Ta Atotpătrunzătoare a fost distrusă.
Prin meditația [făcută asupra Ta],
Transcendentă Ta Conștiință a fost distrusă.
Prin slava [adusă Ție],
Am distrus Transcendentul Tău Cuvânt.
Iartă[-mi] de-a pururi întreita greșeală!
2. Înțeleptul este acela al cărui intelect nu este rănit
de dorințe, care-i răbdător, politicos, pur, lipsit de
avere, indiferent, care mănâncă moderat, [care-i]
liniștit, stabil și al cărui adăpost sunt Eu.
3. Înțeleptul, care are o conștiință profundă, este vi-
gilent, calm, posesor al celor șase calități (*guṇa*)⁸⁴,
este modest, respectuos [cu alții], competent, com-
pătitor,
4. milostiv, nonviolent, suportă calm toate ființele,
este esența adevărului, suflet ireproșabil, același în
toate și binefăcător.
5. Calitățile unui *avadhūta* trebuie cunoscute, cu aju-
torul silabelor, de la sfinții cunoscători ai Adevăru-
lui cuprins în cuvintele *Vedelor*, învățătorii *Vedelor*
și Vedāntei.
6. Caracteristicile lui, [conform] literei *a*, sunt:
Pe deplin eliberat din legăturile dorințelor,
[Are o viață] fără de pată și la început și la mijloc
și la sfârșit – este de-a pururi în *ānanda*.

7. Caracteristicile lui, [conform] silabei *va*, sunt:
Este lipsit de impregnări ale subconștientului,
Cuvântarea[-i] este pură
Este de-a pururi prezent.
8. Caracteristicile lui, [conform] silabei *dhu*, sunt:
Are trupul dat cu cenușă⁸⁵,
Mintea îi este pură și sănătoasă, este
Eliberat atât de concentrare cât și de meditație.
9. Caracteristicile lui, [conform] silabei *ta*, sunt:
Are gândul adevărat⁸⁶ și neclintit,
Este total lipsit de gânduri tulburi și de acțiuni,
Este eliberat de ignoranță și egoism.
10. [*Avadhūta gītā* este compusă de] *avadhūta* Dattātreya, a cărui natură este alcătuită din *ānanda* – pentru cei care citesc sau aud [aceasta], cu siguranță nu va mai exista renaștere.

[Aici se încheie] al optulea capitol din *Avadhūta gītā*,
compusă de Śrī Dattātreya atunci când i-a
comunicat lui Svāmī Kārtika capitolul
numit *Învățătura despre*
cunoașterea de Sine.

OM TAT SAT

Aici se sfârșește *Avadhūta gītā*

Anexe

Pranava vartika

de Sureśvarācārya

1. Contemplarea va fi arătată, pentru cei dornici de eliberare, prin silaba OM, care este esența tuturor *Vedelor*, iluminând Adevărul.
 2. [La început] a fost unicul și supremul Brahman, de-a pururi liber și neschimbător. Acesta, prin comuniunea cu propria-i Mâyā, deveni Sămânța care este *avyākṛta*¹.
 3. Apoi a apărut eterul (*ākāśa*) – având natura elementului subtil sunetul (*śabda*); Aerul (*vāyu*) – având natura atingerii (*sparsā*); Focul (*tejas*) – având natura formei (*rūpa*);
 4. Apa (*apas*) – având natura gustului (*rasa*); Pământul (*bhū*) – având natura mirosului (*gandha*).
- Eterul are doar calitatea sunetului;
Aerul are calitatea sunetului și a atingerii;
5. Se spune despre foc că ar avea trei calități: sunet, atingere și formă.
Apa are patru calități: sunet, atingere, formă și gust.
 6. Pământul are cinci calități: sunet, atingere, formă, gust și miros.
Din acestea a apărut Marele Lînga-Sūtra care alcătuiește totul.
 7. Apoi au apărut cele cinci elemente sensibile, iar din acestea Virāj. Când elementele sunt încincite, ele sunt numite de către înțelepți sensibile.
 8. Fiecare dintre elemente, începând cu pământul, să fie divizat în două jumătăți; fie ca una dintre [jumătățile] fiecărui [element] să fie din nou divizată în patru [părți egale];

9. fiecareia din aceste [patru] părți îi corespunde, în ordine, câte un element [din celelalte]. Astfel elementului *ākāśa* îi corespund cinci părți,
10. dintre care patru părți sunt *vāyu* și celelalte [elemente]. La fel trebuie avut în vedere și *vāyu* etc. Astfel declară cunoscătorii Adevărului despre încincitele [elemente].
11. Încincitele elemente, [împreună cu] efectele acestora, îl formează pe Virāj – acesta este corpul sensibil al netrupescului Ātman.
12. Unicul Brahman, deși neîmpărțit, apare datorită iluziei – și nu în Realitate – ca fiind de trei feluri: *adhidaiva*, *adhyātma* și *adhibhūta*.
13. Înțelegerea sensului se face prin instrumentele (*indriya*) înzestrate cu grație divină (*devatānugraha*). Trezia (*jāgarita*) este declarată ca fiind cunoașterea obiectelor, precum sunele (*śabda*) etc..
14. Urechea este *adhyātma*;
Însușirea [elementului] *śabda* de a fi auzit este *adhibhūta*;
Iar Diś (spațiul) este *adhidaiva*.
15. Pielea este *adhyātma*;
Însușirea lui *sparsā* de a fi tangibil este *adhibhūta*;
Iar Vāyu este *adhidaiva*.
16. Ochiul este *adhyātma*;
Însușirea lui *rūpa* de a fi vizibil este *adhibhūta*;
Iar Aditya este *adhidaiva*.
17. Limba este *adhyātma*;
Prin ea, savoarea, care-i alcătuită din *rasa*, este *adhibhūta*;
Iar Varuṇa, zeitatea limbii, este *adhidaiva*.
18. Nasul este *adhyātma*;
Însușirea lui *gandha* de a fi olfactibil este *adhibhūta*;
Iar [zeii] Āśvini sunt *adhidaiva*.
19. Gura este *adhyātma*;
Însușirea lui *śabda* de a fi pronunțabil² este *adhibhūta*;
Iar Agni este *adhidaiva*.

20. Măinile sunt *adhyātma*;
Ceea ce poate fi apucat este *adhibhūta*;
Iar Indra este *adhidaiva*.
21. Picioarele sunt *adhyātma*;
Cel înspre care se poate merge este *adhibhūta*;
Iar Viṣṇu este *adhidaiva*.
22. Organele excretoare sunt *adhyātma*;
Ceea ce trebuie eliminat este *adhibhūta*;
Iar Mṛtyu este *adhidaiva*.
23. Organele sexuale sunt *adhyātma*;
Instrumentul plăcerii, precum femeia [și bărbatul], este *adhibhūta*;
Iar Prajāpati este *adhidaiva*.
24. *Manas* este *adhyātma*;
Ceea ce poate fi gândit este *adhibhūta*;
Iar Candra este *adhidaiva*.
25. *Buddhi* este *adhyātma*;
Ceea ce poate fi observat este *adhibhūta*;
Iar Bṛhaspati este *adhidaiva*.
26. *Ahaṁkāra* este *adhyātma*;
Ceea ce-i făcut de către sine este *adhibhūta*;
Iar Rudra este *adhidaiva*.
27. *Citta* este *adhyātma*;
Ceea ce poate fi reflectat este *adhibhūta*;
Iar Kṣetrajña este *adhidaiva*.
28. *Tamas* (Prakṛti) este *adhyātma*;
Ceea ce poate fi modificat este *adhibhūta*;
Iar Īśvara este *adhidaiva*.
29. Se spune că starea *jagrat* este cunoașterea obiectelor proprii cu ajutorul instrumentelor externe și interne, cât și cu ajutorul grației zeităților respective.
30. Cel care se consideră pe sine (*ātman*) identic cu starea *jagrat* și cu trupul care este reședința instrumentelor [de cunoaștere și de acțiune], este numit *viśva*.

31. Pentru suprimarea diferențierii, *viśva* trebuie perceput sub forma lui Virāj. Instrumentele de cunoaștere sunt cinci și tot cinci sunt și instrumentele de acțiune.
32. Cele cinci instrumente ale cunoașterii sunt: urechea, pielea, ochiul, nasul și limba. Cele cinci instrumente ale acțiunii sunt: organul fonației, mâna, piciorul, organul de excreție și de reproducere.
33. *Manas*, *buddhi*, *ahaṁkāra* și *citta* sunt cele patru [instrumente interne].
Natura lui *manas* este noțiunea (*saṁkalpa*);
Natura lui *buddhi* este determinarea (*niścaya*);
34. *Ahaṁkāra* este alcătuit din acea reflectare [eronată] (*abhimāna*) asupra propriului sine. *Citta* este considerată ca având o natură interogativă (*anusamdhāna*).
35. Suflurile sunt încincit alcătuite: *prāṇa* și *apāna*, *vyāna* și cea numită *udāna*, *saṁāna*.
36. *Linga* [*śarīra*], cunoscut și ca *puraṣṭaka* (opt regiuni), [este alcătuit din] cele cinci elemente subtile: eterul, aerul, focul, apa, pământul, precum și *avidyā*, *kāma* și *karma* –
37. acesta este corpul subtil (*sūkṣma śarīra*) iluzoriu al sufletului individual (*pratyagātman*).
Conștiința [din timpul] încetării [activității] instrumentelor [de cunoaștere și de acțiune, fundamentată] pe reziduurile mentale (*saṁskāra*) ce apar din starea de trezie (*jāgrat*)
38. și care este manifestată sub forma celui care percepe (*grāhaka*) și a [obiectului] perceput (*grāhya*), este numită somn cu vise (*svapna*).
Cel care se identifică cu acestea două (*sūkṣma śarīra* și *svapna*) este numit *taijasa*.
39. Înțelepții ar trebui să considere *taijasa* ca fiind de aceeași natură cu Hiraṇyagarbha.
Cauza celor două corpuri (*sthūla* și *sūkṣma*) este falsă identificare cu conștiința (*caitanya*), împreună cu

40. ignoranța referitoare la [natura lui] Ātman. [Cauza] este numită Nemanifestatul (*avyakta*) și Nediferențiatul (*avyākṛta*), care nu există, nu este inexistent și nu-i nici existent-inexistent, nu este distinct [de Brahman], nu este indistinct și nici ambele [distinct-indistinct],
41. nu are părți [componente], nu este lipsit de părți și nici depotrivă alcătuit; iar din cauza falsității [naturii sale] nu cunoaște starea de unitate dintre Brahman și Ātman.
42. [Conștiința] care se află în starea de cauzalitate a intelectului (*buddhi*), a restrângerii [activităților] de cunoaștere, tot așa cum arborele banyan (*Ficus Indica*) se află în sămânța sa, este cunoscută ca fiind somnul profund (*susupti*).
43. Cel care se identifică cu acestea două (*avyakta* și *susupti*) este numit *prājña*. *Prājña-ātman* trebuie considerat ca fiind de natura cauzei Universului (*i.e.* Īśvara).
44. Realitatea unică, care este alcătuită din Conștiință [pură], apare ca fiind multiplă prin iluzie (*sammoha*), strălucind prin sine însuși ca: *viśva*, *taijasa*, *prājña* (*susupti*) ori Virāj, Sūtra și Akṣara.
45. Deoarece cele trei, *viśva* etc. sunt alcătuite din celelalte trei, Virāj etc., [ele] trebuie privite ca fiind Unul și asemenea, pentru ca absența celorlalte să se efectueze.
46. Universul întreg, caracterizat prin *prājña* etc., este [identificat] cu silaba OM, fiind neperceput prin distincții și non-distincții dintre semnificat și semnificant.
47. *Viśva* este litera A,
Taijasa este menționată ca fiind U,
Prājña este litera M;
 Doar în această ordine trebuie perceput [Universul].
48. Chiar înainte de timpul contemplației (*samādhi*) [yoginul] trebuie să observe în acest mod [descriș anterior] și cu toată sânguința [Universul], pe care trebuie să-l dizolve treptat, pe cel sensibil în cel subtil, în Conștiința Pură (Cidātman).

49. Litera A – *viśva* al lui Puruṣa – este dizolvată în silaba U,
Litera U – subtilul *taijasa* – este dizolvată în silaba M,
50. Litera M – *prājña*, cauza tuturor – este dizolvată în
Cidātman:
„Eu sunt Cidātman, etern, pur, înțelept, eliberat, existent,
fără de pereche,
51. Eu sunt toată beatitudinea supremă – OM Vāsudeva“
cunoscând astfel, [yoginul] trebuie să dizolve [această] gânde-
dire (*citta*) dualistă în acel Martor (*sākṣin*).
52. Atunci când mintea (*citta*) este dizolvată în Cidātman, devine
stabilă, rămânând în deplină conștiință de sine, asemenea
oceanului neclintit.
53. Yoginul, înzestrat cu credință și devoțiune, [obținând] echili-
brul [minții], stăpân peste simțuri, învingând furia (*krodha*),
trebuie să-l vadă pe Ātman cel fără de pereche.
54. [Yoginul], renunțând la tot, trebuie să se afle întotdeauna în
Realitatea [supremă] deoarece tot acest [Univers], la început,
la mijloc și la sfârșit, este suferință.
55. Pentru cel care-L privește pe atotpătrunzătorul, calmul, fe-
ricitul și fără de pereche Ātman, nu mai rămâne nimic de
obținut ori de cunoscut.
56. Îndeplinind toate datoriile, înțelept, de-a pururi *jīvanmukta*,
aflat în Ātman cu întreaga ființă, [el] nu mai vede acest
Univers.
57. Uneori, când este ocupat cu activitățile cotidiene, [el] vede
dualitatea, dar nu o vede ca fiind diferită de sinele conștient,
deoarece [ea] este în corelație cu Conștiința (*cit*).
58. [El] vede acest [Univers] ca fiind fals, asemenea confuziei
[celor patru] direcții ori a diferitelor [reflexii ale] Lunii.
Atunci, datorită acumulării de *prārabdha* [*karma*], îi apare
[în minte] corpul,
59. „bineînțeles că până la moartea lui“ – precum spun scriptu-
rile. Dar perpetuarea lui *prārabdha* [*karma*] pentru cel elibe-
rat, este doar o aparență.

60. Omul cunoscător al Realității (*tattva*) este de-a pururi liber – când dispar complet acumulările rămase de *prārabdha* [*karma*, el devine una cu] cel Neîntrerupt (Brahman),
61. care este dincolo de întunericul ignoranței, lipsit de toate [falsele] aparențe, conștiință limpede și fără de pată, dincolo de sfera de acțiune a gândului ori a cuvântului,
62. fără a fi semnificat ori semnificant, fără a putea fi abandonat ori dobândit, Conștiință și Beatitudine deplină (*ghana*) – [el] obține starea lui Vișnu.
63. De aceea tratatul acesta trebuie cunoscut de cei mai onorabili [discipoli, înzestrați cu] auto-control (*niyama*) – modestie etc.³, devotament față de guru și binecuvântați [de acesta].
64. Yoginul înțelept trebuie să reflecteze asupra acestei științe (*vidyā*) cu toată atenția la crepuscul (*sandhyā*), cu mintea detașată de plăcerile acestei [lumi] ori a celei viitoare – trebuie să mediteze neîncetat asupra propriului Ātman, care este lipsit de atracție ori repulsie etc.

Astfel se încheie *Pranava vartika*
alcătuită de Svāmī Sureśvarācārya

Purificările premergătoare controlului suflului (*prāṇāyāma*)

Textele Haṭha Yoga prezintă multe discordanțe cu privire la succesiunea și importanța purificărilor în raport cu celelalte etape. *Gheraṇḍa Saṁhitā*, care deține o descriere exhaustivă a exercițiilor, orânduiește purificările la început, deși acestea nu pot fi executate fără o cunoaștere și practică temeinică a celorlalte etape (*āsana*, *mudrā*, *bandha*), stând la baza oricărei practici Yoga (*sādhana*). În schimb *Hatḥayogapradīpikā*, unul dintre cele mai autorizate texte al sistemului Haṭha Yoga, așează purificările înaintea controlului suflului (*prāṇāyāma*), după *āsana*.

Rolul acestor purificări, șase la număr, este clar lămurit în *Hatḥayogapradīpikā* II.21:

Dacă grăsimea sau flegma etc. sunt în exces atunci cele șase acțiuni [de purificare] trebuie practicate înaintea [controlului suflului]. Altul, [care are cele trei] umori⁴ echilibrate, nu trebuie să practice aceste [purificări].

Ele sunt, după cum urmează *Gheraṇḍa Saṁhitā* I:

12. Acum purificarea.

Dhauti, *basti*, *neti*, *laukikī*,⁵, *trāṭaka* și *kapālabhāti*, acestea sunt cele șase exerciții care trebuie practicate.⁶

13. Acum *dhauti*.

Antar-dhauti, *danta-dhauti*, *hṛd-dhauti*, *mūla-śodhana*. Cele patru tipuri de *dhauti* fiind practicate, vor face corpul pur.

14. Acum *antar-dhauti*.

Vāta-sāra, *vāri-sāra*, *vahni-sāra* și *bahiṣkṛta* sunt cele patru [tipuri de] *dhauti* intern ale corpului, menite purificării.

16. *Vātasāra* este extrem de secretă, fiind un instrument de purificare a trupului care distruge toate bolile și crește focul trupului.

17. Acum *vāri-sāra*.
Trebuie umplută gura cu apă până în gât și apoi trebuie băută foarte ușor. Stomacul trebuie mișcat iar apoi [apa] din stomac trebuie eliminată pe jos.
18. *Vāri-sāra*, purificând corpul, este extrem de secretă. [Cél care] practică acest [exercițiu] cu [efort susținut și] mare grijă, obține un corp divin.
19. *Vāri-sāra* este suprema *dhauti*. Cel care o practică cu mare grijă, purificând corpul impur, obține un corp divin.
20. Acum *agni-sāra*.
Trebuie să pună nodul buricului pe coloana vertebrală de o sută de ori. Această *dhauti* este *agni-sāra* [care conferă] yoginilor desăvârșire în Yoga.
21. Curățând bolile stomacului, determină creșterea focului digestiv. Această *dhauti* este extrem de secretă, chiar zeilor le este greu să o obțină. Numai cu ajutorul [acestei] singure *dhauti* [yoginul] poate obține în mod sigur un corp divin.
22. Acum *bahiṣkṛta-dhauti*.
Facând *kākī-mudrā*⁷ trebuie umplut stomacul cu aer. Trebuie ținut o oră și jumătate, după aceea trebuie împins prin „calea de mijloc“. Această *dhauti* este extrem de secretă, nu trebuie făcută niciodată publică.
25. Acum, o adăugire despre *bahiṣkṛta-dhauti*.
Nu poate să facă marea *dhauti bahiṣkṛta* atât timp cât persoana nu este capabilă să practice retenția [aerului] o oră și jumătate.
23. Acum *prakṣāḷana*.
Stând scufundat în apă până la buric, descarcă intestinul (*śaktināḍī*). Intestinul trebuie spălat cu ambele mâini. Trebuie să spele intestinul atât timp cât impuritățile sunt emise, apoi trebuie introdus în abdomen.
24. Această *prakṣāḷana* este secretă, chiar zeilor le este greu [s-o obțină]. Numai cu ajutorul [acestei] singure *dhauti* [yoginul] poate obține în mod sigur un corp divin.

26. Acum *danta-dhauti*.

Rădăcina dinților, rădăcina limbii, găurile celor două urechi, găurile frunții⁸. Acestea cinci sunt cunoscute drept *danta-dhauti*.

27. Cu esență de *khādira* și pământ pur, [alb și curat], trebuie frecată rădăcina dintelui atâta timp cât impuritățile nu sunt înlăturate.

28. *Dantamūla* este marea *dhauti* a *yoginilor* în practica Yoga iar *yoginul* trebuie s-o practice în fiecare dimineață pentru păstrarea dinților. *Dantamūla* este recomandată de *yogini* pentru purificare etc.

29. Acum *jihvāsodhana*.

Acum, după toate cele spuse, voi explica modalitatea prin care rădăcina limbii este purificată. Bătrânețea, moartea, bolile etc. sunt distruse de către limba lungă.

30. Acum o adăugire despre *jihvāmūla-dhauti*.

Împreunând cele trei degete, arătător, mijlociu și inelar, trebuie introduse în mijlocul gâtului pentru a freca rădăcina limbii. Frecând cu mare grijă (ușor), bolile flegmei sunt îndepărtate.

31. [Apoi, limba și rădăcina limbii] trebuie frecate cu unt proaspăt și mulse din nou. Cu ajutorul unui instrument de fier, vârful limbii este tras afară foarte ușor.

32. Trebuie făcută cu mare atenție dar nu în timpul răsăritului și apusului Soarelui. Făcută zilnic în acest fel, limba devine lungă.

33. Acum o adăugire despre *karṇa-dhauti*.

Găurile celor două urechi trebuie curățate cu degetele, arătător și inelar, împreunate. Prin practică repetată neîncetat este produs sunetul intern.

34. Acum o adăugire despre *kapala-randhra*.

Trebuie frecat cu degetul mare [al mâinii] drepte gaura frunții. Printr-o practică repetată bolile flegmei sunt îndepărtate.

35. Traseele energetice devin fără impurități iar vederea divină este produsă. [Trebuie practică] zi de zi la sfârșitul somnului, la sfârșitul meselor, la sfârșitul zilei.
36. Acum *hṛd-dhauti*.
Hṛd-dhauti poate fi făcută în trei moduri: cu bățul, vomând sau cu ajutorul unei pânze.
37. Băț de bambus, turmeric sau de trestie, împins în mijlocul interiorului, trebuie retras ușor.
38. În acest fel flegma, fierea și alte secreții trebuie eliminate pe calea de deasupra. Cu ajutorul practicii *daṇḍa-dhauti* toate bolile de inimă sunt distruse în mod sigur.
39. Acum *vamana-dhauti*.
După masă, cunoscătorul trebuie să bea apă astfel încât să fie plin de apă până în gât. Privind pentru un moment deasupra, acea apă trebuie vomată. Printr-o practică repetată neîncetat, [bolile] flegmei și ale bilei sunt înlăturate.
40. Acum *vāso-dhauti*.
Patru degete lățime de pânză fină trebuie înghițită cu grijă și din nou retrasă. Aceasta este menționată ca acțiunea de purificare (*dhauti karma*).
41. Vindecă mărirea abdomenului, febra, bolile splinei, lepra, problemele flegmei și bilei. El devine pe zi ce trece fără boli, puternic și prosper.⁹
42. Acum *mūla-śodhana*.
Apāna este împiedicată [să funcționeze normal] atâta timp cât rectul nu este curățat. De aceea trebuie să practice purificarea rectului cu toată atenția.
43. Cu ajutorul bățului rădăcinii de turmeric sau a degetului mijlociu și cu ajutorul apei trebuie spălat anusul din nou cu mare atenție.
44. Înlătură rigiditatea stomacului și distruge bolile digestive (constipația etc.). Este originea frumuseții și sănătății [trupului], stimulează acțiunea focului gastric.

45. Acum explicarea [exercițiilor] *basti*.
Este menționat [faptul] că *basti* poate fi de două feluri: *jala-basti* și *śuśka-basti*. *Jala basti* trebuie făcută în apă, iar *śuśka-basti* întotdeauna pe pământ.
46. În apă¹⁰ scufundat până la buric și având drept postură *utkaṭāsana*, [având în anus un tub de trestie¹¹ trebuie să practice *jala-basti* prin contractarea și destinderea [anusului].
47. Disfuncții urinare, boli intestinale și disfuncții ale vântului sunt înlaturate. Corpul se transformă conform propriei voine și [devine] asemenea [cu cel al zeului] Kāma.
48. Mișcând abdomenul ușor în jos¹² cu ajutorul posturii *paścimottāna*, anusul trebuie contractat și dilatat cu ajutorul *aśvinī-mudrā*.¹³
49. Astfel cu ajutorul practicii Yoga, bolile [datorate] stomacului nu apar, mărește focul gastric și înlătură constipația.
50. Acum *netiyoga*.
Trebuie introdusă o sfoară [foarte moale], subțire, de lungimea a douăsprezece degete, în tubul nasului. După aceea trebuie scoasă prin gură.¹⁴ Aceasta este menționată drept *neti karma*.
51. Practicând¹⁵ exercițiul *neti* obține *khecarī siddhi*. Bolile flegmei sunt distruse complet iar vederea divină este produsă.¹⁶
52. Acum *laukikī-yoga*.
Abdomenul trebuie mișcat circular de ambele părți¹⁷ cu mare rapiditate. Chiar acum toate bolile le distruge iar focul corpului este mărit.
53. Acum *trāṭaka*.
Trebuie să privească, renunțând la clipit sau la a mișca ochii, un obiect mic până când îi curg lacrimile. Aceasta este numită de înțelepți *trāṭaka*.
54. Printr-o astfel de practică repetată apare [starea] *śāmbhavi*. Bolile ochilor dispar iar vederea divină este produsă.

55. Acum *kapālabhāti*.
Kapālabhāti trebuie făcută în trei moduri distincte: *vāma-krama*, *vyut-krama* și *śīt-krama* distrug problemele datorate flegmei.
56. Acum *vāma-krama-kapālabhāti*.
Suflul trebuie inspirat prin *iḍā* și din nou expirat prin *piṅgalā*. Inspirând prin *piṅgalā* trebuie expirat din nou prin *iḍā* (Lună).
57. Această inspirație și expirație nu trebuie executată violent. Printr-o practică repetată a acestui exercițiu problemele flegmei sunt distruse.
58. Acum *vyut-krama-kapālabhāti*.
Apa trebuie trasă prin ambele nări și din nou expulzată prin gură. Prin *vyut-krama* dezordinile flegmei sunt distruse.
59. Acum *śīt-krama-kapālabhāti*.
Bând cu gura [aerul], și scoțând sunetul *śīt*, este dat afară pe cele [două] nări ale nasului. Astfel prin practică repetată [el] devine asemenea zeului Kāma –
60. bătrânețea nu învinge, febra nu apare [niciodată], problemele flegmei sunt distruse, iar corpul devine după dorință.

Literatura tradiției

- * *Adbhuta gītā.*
- * *Brahmajñāna tantra.*
- * *Brahmastavarāja stotra.*
- * *Datta gītā [yoga śāstra].* Vezi AG.
- * *Dattātreyā dhyāna.*
- * *Dattātreyā Daivajña, Vivāhabhūṣana.*
- * *Dattātreyā Gorakṣā (vedānta).*
- * *Dattātreyā Kavaca, din Ḍāmareśvara tantra.*
- * *Datta Paddhati – Dattārcanakaumudī de Caitanyagiri.*
- * *Dattātreyā Paṭala (tantra).*
- * *Dattātreyasahasranamavali.*
- * *Dattātreyā saṁhitā*
- * *Dattātreyā tantra, text vișnuit tardiv.*
- * *Dattātreyā upaniṣad.*
- * *Gaṇeśapañjara stotra.*
- * *Ghatitālamkāra.*
- * *Haritāyana Saṁhitā. Vezi Tripura Rahasya.*
- * *Jīvanmuktalakṣaṇa.*
- * *Jīvanmukti stotra, probabil identică cu JG.*
- * *Jīvanmuktopeniṣad, probabil identică cu JG.*
- * *Nāḍīlakṣaṇa.*
- * *Nāḍīparikṣā.*
- * *Nāḍītantravidhi.*
- * *Pañcapakṣīśakunāvalī.*
- * *Pañcatattvātma stotra.*

- * *Prabodhacandrikā - Bhagavadgītāṭikā.*
- * *Samānaśataka.*
- * *Sarasvatī, Gangadhara. Gurucaritra.*
- * *Sarasvatī, Vāsudevānanda. Dattamahatmya.*
- * —. *Datta purāṇa.*
- * —. *Śrī Gurucaritrakāvyam.*
- * —. *Śrī Gurucaritam.*
- * —. *Śrī Guru Samhitā.*
- * —. *Vāsudevarasānandaḥ.*
- * —. *Granthamala*
- * *Śrīdhara, Svāmī. Śrī Datta karuṇārnavah.*
- * —. *Śrī Datta prārthanā.*
- * —. *Śrī Datta stavarāja.*
- * —. *Śrī Dattātreyāṣṭakam.*
- * *Svapnaprakāśikā.*
- * *Svātmasaṁvittiyupadeśa.*
- * *Svātmopadeśa. Vezi și AG.*
- * *Tattvopaniṣad.*
- * *Tripura rahasya.*
- * *Vamanabova. Gurulilāmṛta.*
- * *Vaṇṇaprabodha.*
- * *Vidyā gītā, cap. XX din TrJ.*
- * *Vitthalabova, Anantasuta. Dattaprabodh.*

Bibliografie și abrevieri

Ā Ātharvaṇā. Kolkata: Sanskrit Book Depot, 2002.

PTV Abhinavagupta. *Parātrīśikāvivaraṇa: the secret of Tantric mysticism*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1988.

AdUp *Adhyātma Upaniṣad*. (SvUp p. 12-25)

AitUp *Aitareya Upaniṣad*. (Upan p. 52)

AkUp *Akṣi Upaniṣad*. (SvUp p. 1-11)

AY *Amanaska Yoga*.

AnUp *Amṛtanāda Upaniṣad*. (YUp p. 11-25)

CC Aufrecht, Theodor. *Catalogus Catalogorum*. Leipzig, 1891.

AvUp *Avadhūta Upaniṣad*. (SUp p. 1-8)

PGG Banerjea, Akshaya Kumar. *Philosophy of Gorakhnath with Goraksha vacana sangraha*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1988.

UpBrCh Bercea, Radu. *Cele mai vechi Upaniṣade: Bṛhadāranyaka-Upaniṣad, Chāndogya-Upaniṣad*. Bibliotheca Orientalis. București: Editura Științifică, 1993.

BhG *Bhagavad gītā*. București: Editura Herald, 1999.

BhP *Bhagavata Purāṇa*.

TD Bhattacharjee, Dr. Harishchandra. *Tantra darśana*. Calcutta: Bak-Sahitya.

BhUp *Bhikṣu Upaniṣad*. (SUp p. 195-197).

CV Bhose, Abhinash Chandra. *The call of the Vedas*. Bombay: Bharatya Vidya Bhavan, 1960.

BrP *Brahmā purāṇa*.

BraP *Brahmāṇḍa purāṇa*.

BāUp *Bṛhadāranyaka Upaniṣad*. (UpBrCh p. 31-113)

BjUp *Bṛhajjabala Upaniṣad*. (ŚaiUp p. 85-128)

- GKY Briggs, George Weston. *Gorakhnāth and the kānpaṭa yogīs*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1989.
- ChUp *Chandogya Upaniṣad*. (UpBrCh p. 139-220)
- UP Chatterjee, Asoke Sastri. *Upaniṣadyoga and Patanjalayoga: a comparative approach*. Vol. VII, *The Asutosh Sanskrit Series*. Calcutta: University of Calcutta, 1989.
- DarUp *Darśana Upaniṣad*. (YUp p. 152-185)
- YPR Dasgupta, Surendranath. *Yoga as Philosophy and Religion*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1987.
- AG^a Dattātreyā. *Avadhūta gītā*. Translated, notes & introduction de Swami Chetanananda. Calcutta: Advaita Ashrama, 1994.
- AG^b —. *Avadhūta gītā*. Translated & introduction by Prasad Shastri. London: Shanti Sadan.
- AG^c —. *Avadhūta gītā*. Translated by Swami Ashokananda. Madras: Śrī Ramakrishna Math, 1988.
- AG^d —. *Avadhūta gītā*. Translated by Swami Shree Purohit. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., 1988.
- YŚā —. *Yoga śāstra*. Swami Keshawananda *Yoga-Samsthan-Prakashana*. Delhi: 1985.
- DS *Dattātreyā stotra*.
- DT *Dattātreyā Tantra*. New Delhi: Ranjana Publication, 2000.
- DUp *Dattātreyā Upaniṣad*. (VUp p. 167-174)
- DĀ *Devyāgama*. Vol. V, *Āgama-Kośha*. Bangalore: Kalpatharu Research Academy, 1992.
- DSI Dhare, R.C.. *Datta Sampradayaḥ Itihasa*. Pune: 1963.
- DbUp *Dhyānabindū Upaniṣad*. (YUp p. 186-213)
- YNL Eliade, Mircea. *Yoga, nemurire și libertate*. București: Editura Humanitas, 1993.
- EIL *Encyclopaedia of Indian literature*. New Delhi: Sahitya Akademi, 1987.
- YT Feuerstein, Georg. *The Yoga Tradition: its history, literature, philosophy and practice*. Arizona: Hohm Press, Prescott, 1998.

GS Gheranda, Muni. *Gheraṇḍa Saṁhitā*. Allahabad: Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., 1980.

GSS Gorakṣasiddhāntasaṅgraha. Vol. CX, *Sarasvatibhavanagranthamālā*. Vārāṇasī: Varanaseya Sanskrit Viśvavidyālaya, 1973.

GP Gorakṣa paddhati.

GS' Gorakṣa śataka. (GKY p. 284-304)

HUp Haṁsa Upaniṣad. (YUp p. 259-570)

HyS Haṭhayoga Saṁhitā. Sri Bharatdharma Mahamandala, 1921.

ĪG Īśvara gītā.

LY Iyengar, BKS. *Light on Yoga*. New Delhi: Harper Collins Publishers India Pvt Ltd, 2000.

JābUp Jābāla Upaniṣad. (SUp p. 39-51)

ODD Joshi, Hariprasad Sivprasad. *Origin and development of Dattātreyā worship in India*. Baroda: The Maharaja Sayajirao University of Baroda, 1965.

LP Liṅga Purāṇa.

KUp Kāṭha Upaniṣad. (CFITS p. 123-135)

Kjn Kaulajñānanirṇaya. Vārāṇasī: Prācyā Prakāśana, 1998.

KT Kaulārṇavatānta. Vārāṇasī: Prācyā Prakāśana, 1999.

KaUp Kauṣītaki Upaniṣad. (Upan p. 69)

KṣUp Kṣurika Upaniṣad. (YUp p. 36-44)

MUp Mahā Upaniṣad. (SvUp p. 234-344)

Mnt Mahānirvāna tantra.

MbrUp Maṇḍalabrāhmaṇa Upaniṣad. (YUp p. 273-300)

MāUp Māṇḍukya Upaniṣad. (Upan p. 193)

MbUp Mantrabrāhmaṇa Upaniṣad.

MP Markaṇḍeya purāṇa.

MS Matsyendra Nātha. *Matsyendra saṁhitā*. Vol. 318, *Bibliotheca Indica Series*. Calcutta: Asiatic Society, 1994.

SED Monier-Williams, Monier. *A Sanskrit-English Dictionary*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1996.

- MukUp Muktika Upaniṣad.* (*SvUp* p. 345-377)
- MuṇUp Muṇḍaka Upaniṣad.* (*Upan* p. 165)
- ARR Mysore, Jayachamarajendra Wadiyar. *Avadhūta - reason and reverence.*
- DWG —. *Dattātreyā: the way and the goal.* Londra: George Allen & Unwin Ltd., 1957.
- NbUp Nāḍabindu Upaniṣad.* (*YUp* p. 214-226)
- Ysc Nārāyaṇatīrtha. *Yogasiddhāntacandrikā.*
- Upan* Nedu, Ovidiu Cristian. *Upaniṣad: Aitareya, Kausītaki-Brāhmaṇa, Śvetāśvatara, Muṇḍaka, Māṇḍūkya, Maitreya, Kaivalya, Jābāla, Vajrasūcika, Kali-Santarāṇa.* București: Editura Herald, 2002.
- EA Nisargadatta Maharaj. *Eu sunt Acela*, 2 vol. București: Editura Herald, 2000.
- PbUp Pāśupatabrahma Upaniṣad.* (*YUp* p. 227-248)
- YSū Patañjali. *Yoga Sūtra.* București: Editura Herald, 2000.
- PUP P[a]ṅgala Upaniṣad.* (*SvUp* p. 192-213)
- Op Platon. *Opere*, vol I. București: Editura Științifică și Enciclopedică, 1975.
- PrUp Prasna Upaniṣad.*
- NCC Raghavan, V. *New Catalogus Catalogorum.* Madras: University of Madras, 1937.
- HI Rao, T. Gopinath. *Hindu iconography.*
- DIG Rigopoulos, Antonio. *Dattātreyā: the immortal guru, yogin and avatāra: a study of the transformative and inclusive character of a multi-faceted Hindu deity.* New York: State University of New York Press, 1998.
- ŚaiUp Śaiva Upaniṣads.* Vol. IX, *The Adyar Library Series.* Madras: The Adyar Library and Research Centre, 1988.
- ŚakUp Śakta Upaniṣads.* Vol. X, DXXXIX, *The Adyar Library Series.* Madras: The Adyar Library and Research Centre, 1986.
- SvUp Sāmānya vedānta Upaniṣads.* Vol. VII, CXX, *The Adyar Library Series.* Madras: The Adyar Library and Research Centre, 1987.

- SkTs Sāṃkhya kārikā, Tarka saṃgraha.* București: Editura Herald, 2001.
- SUp Saṃnyāsa Upaniṣads.* Vol. XII, CIV, *The Adyar Library Series.* Madras: The Adyar Library and Research Centre, 1929.
- ŚUp Śāṇḍilya Upaniṣad.* (YUp p. 518-558)
- SrUp Sarasvatīrahasya Upaniṣad.*
- VD Sastri, A. Mahadeva Pandit. Vedanta Doctrine.* Madras: V. Ramaswamy Sastrulu & Sons, 1920.
- ṢTs Śatṭrimśattattva-Śandoha: A text of Trika philosophy of Kashmir.* Kurukshetra: B.N. Chakravarty University Press, 1977.
- SlUp Saubhāgyalakṣmī Upaniṣad.* (ŚakUp p. 105-120)
- CFITS Simenschy, Theofil. Cultură și filosofie indiană în texte și studii. Bibliotheca Orientalis.* București: Editura științifică și enciclopedică, 1978.
- ŚS Śiva Samhita.* New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., 1990.
- ŚSū Śiva Sūtra.* Delhi: Motilal Banarsidass, 1995.
- ŚSv Śivasvarodaya.* Vārāṇasī: Prācyā Prakāśana, 1997.
- SkUp Skanda Upaniṣad.* (SVUp p. 508-512)
- ŚrUp Śukrarahasya Upaniṣad.* (ŚakUp p. 77-88)
- PV Sureśvarācārya. Praṇava vārtika.* (VD p. 190-209)
- Hyp Svātmarāma. The Haṭhayogapradīpikā.* Madras: The Adyar Library and Research Centre Madras, 1994.
- ŚvUp Śvetāśvatara Upaniṣad.* (ŚaiUp p. 175-234)
- TS Tantra saṃgraha.* Vol. VI, *Yogatantra-Granthmālā.* Varanasi: Sampurnanand Sanskrit University, 1992.
- TbUp Tejobindū Upaniṣad.* (YUp p. 85-115)
- TR Tripurarahasya. Svāmī Śrī Rāmānanda Sarasvati.* Tiruvannamalai: Śrī Rāmānāśrama.
- TrJ Tripurarahasya: Jñāna khanda.* Vol. XL, *Chowkhambha Sanskrit Studies.* Vārāṇasī: 1965.
- TrbUp Trisikhibrahmaṇa Upaniṣad.* (YUp p. 116-151)

- VUp *Vaiṣṇava Upaniṣads*. Vol. VIII, *The Adyar Library Series*. Madras: The Adyar Library and Research Centre, 1923.
- VarUp *Varāha Upaniṣad*. (YUp p. 464-517)
- JV Vidyardnya, Swami. *Jivanmukti viveka*. Calcutta: Advaita Ashrama, 1996.
- VB *Vijñāna Bhairava*. Bucureşti: Editura Herald, 2000.
- Yss *Vijñāna Bhikṣu. Yogasārasaṁgraha*.
- SP Woodroffe, John Sir. *The serpent power*. Madras: Ganesh & Co., 2000.
- YcUp *Yogacūḍāmaṇi Upaniṣad*. (YUp p. 337-362)
- YkUp *Yogakuṇḍali Upaniṣad*. (YUp p. 307-336)
- Yr *Yogarahasya*.
- YrUp *Yogarāja Upaniṣad*.
- YśUp *Yogaśikha Upaniṣad*. (YUp p. 390-463)
- YtUp *Yogatattva Upaniṣad*. (YUp p. 363-389)
- YUp *Yoga Upaniṣads*. Vol. VI, *The Adyar Library Series*. Madras: The Adyar Library and Research Centre, 1920.
- 108Up *108 Upaniṣad*. Bareilī: Saṁskṛti saṁsthāna, 1996.

Note

¹ Extrase din lucrări ce aparțin, în general, acelor curente filosofice înrudite cu cea a lui Dattātreyā, spațiul ales fiind cu preponderență cel śivait, școlile Siddha, Nātha, Kaula, Krama și Trika, având drept principali autori pe Matsyendra, Gorakṣa, Gheraṇḍa și Svātmārāma.

² În cazul upaniṣad-elor fiind Śrī Upaniṣad Brahmayogin.

³ Această pagină a fost preluată din *Bhagavad Gītā* p. 7.

1

Studiu introductiv

¹ Există patru perioade (*yuga*) și anume:

Kṛta (Satya)	1.728.000 ani	Dvāpara	864.000 ani
Tretā	1.296.000 ani	Kali	432.000 ani

² Mārgaśīrṣa – perioada în care Luna plină intră în constelația Mṛgaśīras (Orion), a zecea sau prima lună a anului, noiembrie-decembrie.

³ Atri – *lit.* devorator, demon (de aici apartenența sa la populația ne-ariană?); fără trei (*i.e.* lipsit de cele trei *guṇa*), eliberat; unul din cei șapte ṛṣi (*saptarṣi*). Autor al mai multor imnuri vedice, Atri este unul dintre cei șapte fii născuți din minte (*manaspūtra*), sau, conform altor surse, discipol al lui Brahmā (cf. *Vaikhānārāgama*) sau al lui Śiva (*ŚaṇUp* III.1.7-8); vezi și *BāUp* II.2.4.

⁴ Anasūyā – fără dușmănie; fiica lui Dakṣa.

⁵ Doar sursele viṣṇuite menționează acest lucru (*DS* 6 etc.). Lakṣmī este zeița frumuseții și a prosperității. Ulterior ea este identificată cu Śrī (soția lui Viṣṇu). În timpul creației (cf. *Rāmāyaṇa* I.45.40-43) Lakṣmī a apărut din ocean plutind pe petalele unui lotus, de aceea mai este numită și Padmā.

Ea este cunoscută ca fiind și soția lui: Sūrya, Prajāpati, Dharma și mama lui Kāma etc.

⁶ V. *AvUp*, *DarUp*, *YŚ*.

⁷ V. *Guru gītā*, *Dattātreyā stotra*, *Dattātreyā dhyāna*.

⁸ Vezi *TR*.

⁹ Alarka – câine turbat; numele unui rege; fiul lui Sumanta, care moare de copil și renaște ca Sumedha, fiu al lui Harita, fiind cunoscut

ulterior drept Haritāyana, compilatorul învățăturii lui Dattātreyā (TR); vezi YR.

¹⁰ Durvāsa – numele unui ṛṣi, întrupare a lui Śiva (din *durvasa* – dificil de suportat; aducând ghinion doar prin simpla prezență).

¹¹ Mahāviṣṇu – lit. Marele Viṣṇu. Cf. *Ahīrbudhnya Samhitā* Dattātreyā este al 26-lea avatār din cei 39 ai lui Viṣṇu, iar dr. Schrader ne informează că Dattātreyā, Paraśurāma (unul din cei trei Rāma, fiu al lui Jamadagni, al șaselea sau al optulea avatār) și Kapila sunt avatāri de ordin secund.

¹² Trimūrti – trei forme i.e. Brahmā, Viṣṇu și Śiva. Această formă de manifestare a celor trei zei a apărut în literatura indiană după secolul al XVI-lea d.H.

¹³ Diversele reprezentări iconografice au mici variațiuni cu privire la simbolismul mâinilor; noi vom enumera doar pe cele mai reprezentative dintre ele. Astfel, perechile de mâini aparțin, începând de sus, lui Viṣṇu, Śiva și Brahmā.

¹⁴ Termenul *mudrā* – sigiliu, are în tradițiile Tantra și Yoga semnificații diferite: în textele tantrice reprezintă partenera (*śakti*) din practicile secrete, iar în cele Yoga termenul (*mudrā*) se referă la anumite exerciții care implică diferite părți ale trupului, având scopul purificării finale.

În cazul de față reprezintă gestul menit să inducă celui alt o anumită stare sau atitudine.

¹⁵ Conform *Kātha Upaniṣad* I.2.15-16:

„Cuvântul despre care vorbesc toate *Vedele*, pe care îl proclamă toate ascezele, pe care îl doresc cei care duc o viață înfrânată, cuvântul acesta ți-l spun pe scurt: este OM.

Cuvântul acesta înseamnă Brahmā, cuvântul acesta înseamnă Supremul. Cine cunoaște cuvântul acesta, acela capătă tot ceea ce dorește.“

Vocabula OM sau (AUM) este compus din A – pentru Brahmā, U – pentru Viṣṇu, M – pentru Śiva. V. *Prāṇava vartika*; *YSū* I.27-28; *VarUp* V.68-71; *YcUp* 74-80; *DbUp* 9-17.

¹⁶ *Audumbara* din *uḍumbara* – smochinul *Ficus Glomerata*; folosit pentru confecționarea diferitelor instrumente sacrificiale (*ChUp* VI.3.13). Sub acest nume apare un loc de pelerinaj și un ordin de asceți (*Vaikhānasasmārtasūtra*), primul dintr-o lungă listă, menționat printre cele patru ordine familiste. Ei se hrănesc cu fructe, plante necultivate sau rădăcini, practică asceza, păstrând focul ritual *śrāmanaka* (YNL,

p. 124). Doar pe baza acestei apropieri semantice și a celorlalte surse documentare tardive, nu putem trage o concluzie certă cu privire la apartenența lui Dattātreyā la acest ordin monastic.

¹⁷ În varianta lui Madhva, din comentariul lui *Bhagavatatparyanir-naya* la *Bhagavata purāṇa*, la rugămintea celor doi apărură cei trei zei, Brahmā, Viṣṇu și Śiva, care deveniră fiii lor: Candra, Dattātreyā și respectiv Durvāsa. Madhva clarifică faptul că penitența lor, pentru a avea urmași, nu este de natură karmică ci *jñāni*, care nu conduce la o viitoare naștere.

¹⁸ De aici și numele de Datta, fiul lui Atri (Dattātreyā). Cuvântul *datta* înseamnă în sanskrită „dar” sau „actul dăruirii”.

Scolile tantrice care l-au incorporat pe Dattātreyā în panteonul lor atribuindu-i starea de *jīvanmukta* (eliberat în timpul vieții), îi explică numele (*datta*) prin faptul că toate percepțiile și experiențele sunt „daruri” pe care *jīvanmukta* le returnează Universului – neexistând astfel nici un motiv de a avea atracție ori repulsie față de ceva.

¹⁹ Vezi și traducerea lui Frank Pargiter *M.p.* 15-18; *Brahmāṇḍa* 39-44; *Bhagavata purāṇa* IV.1.15.

²⁰ Cf. *MarP* – Kauśika.

²¹ Cf. *MarP* – Saudili, Sumati.

²² În alte variante găsim: „Ugraśravas, fiind lepros, era cărat de Śilavatī. Din greșeală îl atinge pe Aṇimāṇḍavya care medita sub un copac;” sau, „Ugraśravas îl certă pe Aṇimāṇḍavya pentru că nu a vorbit când trebuia”.

²³ Var.: „Să nu răsară mâine Soarele! și Soarele nu răsări a doua zi.”

²⁴ Cf. scripturilor: „puterea pe care bărbatul o obține prin Yoga va fi obținută de femeia de familie nobilă doar prin castitate și morală”.

²⁵ Var.: „zeii îi îndeplinesc trei dorințe Anasūyei: propria eliberare, eliberarea soțului ei (Atri) și ca Trimurti să devină fiii ei.”

²⁶ Var.: „în timp ce o contempla, un vânt puternic veni de deasupra și aduse...”

²⁷ Cf. *Brahmāṇḍa Purāṇa* 39-44 – Candra.

²⁸ *Prajāpati* – stăpânul creaturilor, părinte, tată; titlu acordat celor zece Domni creați de Brahmā întru început: Marīci, Atri, Aṅgiras, Pulastya, Pulaka, Kratu, Vāsiṣṭha, Pracetas/Dakṣa, Bhṛgu și Nārada.

²⁹ *Svarga* – ceresc; rai, paradis (al lui Indra). Este singura lume cerească a brāhmanismului ortodox, și care se află pe muntele Meru, în care intră temporar sufletele muritorilor, în așteptarea viitoarei

întrupări.

³⁰ *Haihaya* – numele unei rase descendente din Yadu, care are cinci diviziuni: *tālajāṅghas*, *vītihoṭras*, *āvāntyas*, *tuṇḍikeras* și *jātas*, au condus părți din India în paralel cu triburile șcite (*śaka*); numele unui rege *haihaya* Arjuna Kārtavīrya despre care se spune că ar fi avut o mie de brațe.

³¹ *Daityas* – fiu al lui Diti, demon.

³² Cf. *JābUp* VI.1:

Asceții numiți *paramahansa*, precum *Saṁvartaka*, *Āruṇi*, *Śvetaketu*, *Durvāsa*, *Ṛbhu*, *Nidāgha*, *Jaḍabharata*, *Dattātreyā*, *Raivataka* etc., nu poartă semne distinctive [de castă ori sectă], au o purtare dincolo de înțelegerea lumii, comportându-se ca și cum nu ar avea simțuri, deși sunt sănătoși.

Vezi și *JābUp* II.1; *BjUp* VII.6; *NaPUp* II.89; *BhUp* 5; *YājUp* 6; *ŚUUp* III 7-15.

³³ Autor și învățător celebru care a revigorat brāhmanismul. Conform tradiției a trăit în sec. III î.Hr., iar cf. datelor istorice între 788 și 820, fiind nativ din Kerala. A avut patru discipoli importanți: *Padmapāda*, *Hastamalaka*, *Sureśvara* și *Ānandagiri*.

³⁴ O descriere similară avem și în *BrP* 44.

³⁵ Vezi *Gurucaritra*.

³⁶ *Vallabha* – o formă a lui Viṣṇu.

³⁷ Lui atribuindu-se și paternitatea cultului *Tripurā*.

³⁸ Muntele Girnar, zona Saurāṣṭra, are o mare semnificație și pentru tradiția Aghora Siddha din Vārāṇasī, deoarece pe acest munte a primit inițierea Baba Kinarāma (sec. XVI d.H.), cel care a reînviat tradiția Aghora, adormită în jurul sec. V-VI d.H. după *Bhairavācārya*, de la Baba Kalurāma (*Dattātreyā*). Tradiția spune că pe acest munte *Dattātreyā* apare pentru discipolii săi, iar în templul de acolo, se pregătește zilnic un pat pentru el; tot pe acest munte se mai află și urmele pașilor lui *Dattātreyā*.

³⁹ Tradiții înrudite cu *Kanpatha* și *Gorakhnāthī*.

⁴⁰ *Stotra* – odă, imn; text care se cântă, spre deosebire de *śāstra* care se recită.

⁴¹ *Anuṣṭup* – versul este compus din $2 \times 8 = 16$ silabe.

⁴² Texte omonime găsim și în: *Brahmāṇḍa p.*, *Bhaviṣyottara p.*, *Ajapā tantra*; sau chiar atribuit lui Śaṅkarācārya.

⁴³ *Śāstra* – precept, regulă; învățătură; manual sau compendiu de reguli; orice tratat religios sau științific (de origine divină sau nu). Se adaugă la sfârșitul numelui unui tratat pentru a arăta că este o abordare holistică, în cazul de față: „Toată doctrina sistemului [Hatha] Yoga”.

⁴⁴ Acest termen implică o cu totul altă perspectivă ontologică decât în Vedānta (*BhG* III.7). În cadrul școlilor tantrice el desemnează aspectul psiho-energetic al practicantului prin folosirea unui întreg instrumentar circumscris noțiunii Aṣṭhāṅga Yoga.

⁴⁵ *YT*, p. 565.

⁴⁶ Totuși nu este cert dacă Aghorānanda face trimitere la acest text sau la cel omonim atribuit lui Gorakṣa Nātha.

⁴⁷ *Darśana* – percepție, examinare; contemplare, aprehensiune; discernământ; opinie, punct de vedere, doctrină, sistem filosofic.

⁴⁸ *108Up*, p. 147.

⁴⁹ Numele unei secțiuni a celei de a șasea cărți din *Mahābhārata*.

⁵⁰ Conceptul de eliberare a fost clasificat și astfel:

- a) *mukti* – eliberarea dintr-un singur ciclu al existenței;
- b) *videhamukti* – eliberarea din ciclul *saṃsāric* la părăsirea trupului;
- c) *jīvanmukti* – eliberarea încă din timpul vieții;
- d) *parama mukti* – eliberarea supremă.

Interpretarea termenului *jīvanmukti* variază destul de mult în funcție de școala filosofică care-l folosește.

Vyāsa (*Vyāsa Bhāṣya* II.15) descriind cele șapte etape ale apariției *prajñā*-ei numește a patra etapă *para vairāgya*, *kārya vimukti* (eliberarea care depinde de efortul lui *puruṣa*) sau *jīvanmukti*. După această etapă ne mai rămânând nimic de făcut. (*YPR* p. 120)

Nāgeśa, la *Vyāsa Bhāṣya* IV.31, explică astfel starea de *jīvanmukti*:

În această stare de *jīvanmukta*, în care [yoginul] este liber de orice tip de afecțiune și de *karma*, conștiința strălucește în propria-i nemărginire, nemărginire care este diferită de cea a materiei, care este învăluită de întuneric (*tamas*). În acele etape (*tattva*) conștiința poate fi doar în corespondență cu anumite obiecte asupra cărora vâlul *tamasic* a fost ridicat de *rajas*. (*YPR* p.117).

Trebuie avute în vedere și diferențele dintre *mukta/jīvanmukta* (eliberatul în timpul vieții) și *mukti/jīvanmukti* (starea de eliberare în timpul vieții).

Vezi și *AdUp* 44-47; *AkUp* 39-40; *MUp* II.42-62V.37; *MbrUp* I.4, II.5-6; *PUp* III.1-3; *ŚrUp* 17; *VarUp* I.15-16, III.11-14; *YśUp* I.159-161.

⁵¹ *Tattva* – adevăr, realitate, element; niveluri sau etape ale creației. Vezi *ŚttS* și *SkTs*.

⁵² Platonl; *Opere*, vol I, p. XXIII-XXIV:

... Ideea, fiind constantă, liberă de mișcare, schimbare, devenire, este doar ea, propriu-zis, Realul, Existența absolută (*Cratyllos*). Este totuna cu a spune că Ideea e incompatibilă cu orice contradicție, nu poate nici să fie totodată contrariul ei, nici să se transforme în contrariul ei (*Phaidon*). Ideea posedă „felicitate“, împăcare cu sine (*Phaidros*), ceea ce scoate în evidență spiritualitatea ei *vie*. Ea e adevărul (*Statul*), e divinul (*Phaidon*). Dat fiind că numai imuabilul poate fi obiect al cunoașterii veritabile, ea este obiectul prin excelență al cunoașterii (*Cratyllos*).

⁵³ *Rahasya* – ascuns, secret, misterios; doctrină secretă, mistică. Uneori termenul a fost tradus și prin „esență“.

⁵⁴ Noi am găsit textul în caractere bengali în compendiul *Yoga śāstra* (cota 180Jc97.17 BNI-Calcutta, cca. sfârșit de secol XIX) însoțit de un comentariu în bengali.

⁵⁵ *Alarka* – câine turbat; numele unui rege.

⁵⁶ *Akṣi* – ochi, numărul doi, Soarele sau Luna.

⁵⁷ Textul apare adesea și sub numele *Jīvanmukti gītā*.

⁵⁸ *Prātibhā* – imagine, lumină, apariție, inteligență, înțelegere, gând, idee, imaginație.

⁵⁹ *Sahaja* – congenital, nativ, înăscut, ereditar, original, natural.

⁶⁰ *Samarasa* – adevăr înalt, extazul obținut din orgasmul sexual, unitatea de esență a tuturor lucrurilor, unitate nediferențiată.

⁶¹ Cf. *YSū* III.34, 37:

[Cunoașterea] tuturor prin intuiție.

Din această [*saṁyama* asupra distincției dintre Puruṣa și un altul (*Prakṛti*)] iau naștere auzul, tactilul, văzul, gustul, și olfactivul [în mod] intuitiv.

⁶² *PTV* p. 93-94.

Dattātreyā Stotra

¹ *Digambara* – înveșmântat în spațiu; îmbrăcat în straie țesute din văzduh i.e. dezbrăcat. În *EA* vol. 2, p. 100 se spune:

Jñānin-ul nu se agață de nimic și nu se poate spune că este conștient. Și totuși el nu este inconștient. El este

chiar inima Treziei. Noi îl numim *digambara*, îmbrăcat de spațiu, Cel Dezgolit, cel care este dincolo de orice aparență. Nu se găsește nici un nume sau nici o formă sub care se poate spune că există, totuși el este singurul care este cu adevărat.

² Cele cinci elemente sensibile (*pañcamahābhūta*) care constituie fundamentul lumii sensibile.

³ Termenul a fost analizat pe larg, din punct de vedere istoric, de Mircea Eliade în *YNL*. Vom nota cu Yoga sistemul/școala filosofică, („Yoga este calea [prin care se obține] pacea completă a minții“ *MUp*. V.42) și cu *yoga* starea de comuniune conștientă (unire) cu Paramātman, din punct de vedere dualist (*dvaita* cât și *viśiṣṭādvaita*), iar din punct de vedere nondualist (*advaita*) realizarea propriei naturi. *Yoga sūtra* I.2 definește „Yoga ca fiind suprimarea modificărilor conștiinței“; iar Śaṅkarācārya (*Śrīmad Bhagavad Gītā Śaṅkarabhāṣya* IX.22) ne spune că „yoga este dobândirea celui de ne-dobândit“.

Aici termenul *yoga* este tratat în dubla sa accepțiune: unirea cu „obiectul“ transcendent (Īśvara) sau unirea cu „obiectul“ immanent (lumea).

⁴ Jambudvīpa este primul dintre cele nouă continente, așezat la sud, din jurul muntelui Meru, împărțit la rândul său în șapte (sau nouă) părți – una dintre ele fiind și Bhārata (India).

⁵ I.e. immanentă-transcendentă.

Yoga śāstra

¹ *Sat-cit-ānanda* – existență pură, conștiință pură și beatitudine pură; v. și *DS* 6; cf. *BhG* XVII 23: „S-a spus că om *tat sat* este întregul nume al lui Brahman“.

² Nārasiṃha – Jumătate-om jumătate-leu; unul din avatării lui Viṣṇu.

³ Pădurea Naimiṣa este considerată sacră, locul unde a fost recitată pentru prima dată epopeea *Mahābhārata*, scena pe care multe upanișade își desfășoară firul epic.

⁴ „A sta împreună“ are și sensul de a se afla în *samādhi*, fiind o posibilă interpretare a pasajului acesta.

⁵ V. §32-35, *‘Darśana Upaniṣad* III.4b-5.

⁶ *Laya* – disoluție, absorbție, dispariție.

⁷ *Haṭha* – violență, forță; necesitate absolută – sensuri care au dus

mai târziu la o înțelegere eronată a acestui sistem Yoga fondat de Gorakṣa Nātha, discipolul lui Matsyendra Nātha.

În *Hyp* I.1 și *YśUp* I.133 termenul *haṭha* este descompus în cele două silabe constituente, *ha* și *ṭha*:

Ha este Soarele iar prin *ṭha* este declarată Luna.

Unitatea dintre Soare și Lună este numită *haṭha*.

⁸ Cu toate că Rāja Yoga mai este numită și Amanaska Yoga, cele două școli sunt distincte. Pentru mai multe amănunte despre Amanaska Yoga vezi și: *MbUp*, *AY*.

⁹ *Ārambha* – începere, pornire; efort; are și sensul de ucidere rituală, fiind o preluare eronată a lui *ālambha*. Cf. teoriei tantrice *abhasa-vada* termenul mai reprezintă a patra, de altfel și ultima, etapă a creației, (celelalte fiind: *abhasa*, *vivarta* și *pariṇāma*). Punctul de pornire (*ārambha*) în Yoga este lăsarea la o parte atât a acțiunilor externe săvârșite cu mintea, cuvântul și trupul, cât și a celor interne, pentru a se ajunge astfel la recunoașterea naturii Sinelui.

Ghaṭa – profund implicat/ocupat cu. Stabilitatea pe care o obține *jīva ātman* în trup, prin intrarea pe calea lui *suṣumnā* și traversarea nodurilor (*granthi*) lui Brahmā, Viṣṇu și Rudra, se numește *ghaṭa avasthā*.

Paricaya – acumulare; cunoaștere; practică ferventă. Starea în care trupul nu este nici viu, dar nici mort, și în care *jīva ātman* se află neclintit în spațiul din *sahasrāra* se numește *paricaya*.

Niṣpatti – desăvârșire, devenire. Această stare este cea de *jīvanmukti* în care diferența dintre *jīva ātman* și *parama ātman* a dispărut.

Vezi și *Yogatattva Upaniṣad* V.72-75.

¹⁰ *Mātrkā* – mămică; alfabetul sanskrit.

Așezarea literelor (*mantra*) pe diferitele părți ale trupului se numește *nyasa*, fiind obligatorie după îmbăierea sacrificială și înaintea oricărui demers spiritual. *Nyasa* este una dintre modalitățile de divinizare a trupului, considerat instrument al eliberării.

¹¹ *Siddhi* – realizare, îndeplinire, putere. Iată o listă a puterilor menționate de textele Yoga:

adrśyakarāṇa – capacitatea de a se face invizibil (*YŚā* 90);

agnistambha – suportarea focului;

anekarūpadhṛk – asumarea mai multor forme (*Kjn* VII.23);

aṇiman – micșorarea trupului la dorință (*YŚā* 12, 117, 133a);

bhūcarī/ra – deplasarea pe suprafața pământului (*YŚā* 75; *ŚS*);

bhūmityāgantavedha – călătoria astrală (*Kjn* VII.22);

caṇḍavagatva – deplasarea la viteze mari (*Kjn* VII.23);
dūraśravaṇa – auzul de departe (*YŚā* 89; *Kjn* VII.21);
dūradṛṣṭi – vederea de departe (*YŚā* 89);
gariman – îngreunarea trupului la dorință;
īśitā/tva – puterea de a face orice;
kāmacāritva – mersul la dorință (*YŚā* 90);
khacarī/tva – deplasarea prin spațiu (*YŚā* 90; *ŚS*);
kṣaṇāddūragama – străbaterea instantanee a spațiului (*YŚā* 89);
laghiman – puterea de a face trupul ușor oricât de mult se dorește;
mahiman – mărirea trupului la dorință;
prākāmya – obținerea oricărui obiect dorit;
prāpti – obținerea obiectelor îndepărtate;
sarvajñatva – atotcunoașterea;
vaśitva – atotstăpânirea;
vācakāmitva – vorba dulce (*Kjn* VII.21);
vāksiddhi – puterea cuvântului (*YŚā* 89).

¹² Pentru mai multe detalii vezi *Dattātreyā Upaniṣad* III.47; *DarUp* II.12-16; *YŚā* 79-80.

¹³ *Samketa* (*sam* + $\sqrt{\text{cit}}$) – a observa, a percepe, a fi conștient. *Samketa* definește locul și/sau modalitatea de a fixa atenția astfel încât procesul mental (*citta vṛtti*) să dispară (*nirodha* sau *laya*) (*YS* I.2).

„*Citta* este descrisă ca fiind [alcătuită din] cele trei: *buddhi*, *manas* și *ahankāra*“ (*Jayākhya Samhitā* XXXI.6)

¹⁴ *Gaurī* – *Pārvatī*, soția lui *Śiva*.

¹⁵ *Pramatha* – cel care tulbură; clasă de spirite sau demoni care îl însoțesc pe *Śiva*.

¹⁶ *Citrakūṭa*, munte sacru unde tatăl lui *Dattātreyā*, *Atri*, își are așramul.

¹⁷ *Śūnya* – vacuum; absența totală a obiectului.

Laya Yoga este disoluția minții, și este de nenumărate feluri: mergând ori stând, dormind sau mâncând [yoginul] trebuie să mediteze neîncetat asupra lui *Īśvara* – astfel este această *Laya Yoga*. (*YTUp* 23-24)

¹⁸ „În frunte“ – referire la corpul cauzal intermediar (*kāraṇa-avāntara-śarīra*) care se află situat deasupra lui *ajña cakra* și sub *śa-haśrāra*; iar „spațiul plat dintre sprâncene“ – *ajña cakra*.

Pentru mai multe detalii cu privire la *cakra* vezi și *Devayāgama* și *The serpent power*.

¹⁹ Această postură este numită *śava-āsana*.

²⁰ Esența sistemului Laya Yoga a fost descris pe scurt, detalii privitoare la instrumentarul folosit de yogin pentru a obține disoluția minții se găsesc din abundență atât în textele upanișadice (*NbUp*, *YrUp*, *YśUp*, *YtUp*) cât și în cele tantrice (*ŚS*, *Yogapradīpa* etc.).

²¹ V. *Darśana Upaniṣad* I.

²² *Idem* capitolul II.

²³ Postura a fost definită astfel:

Āsana, fiind prima condiție a [sistemului] *Hattha* [*Yoga*], este descrisă prima. *Āsana* produce stabilitate, sănătate și ușurință trupului. (*Hyp* I.17)

Āsana [trebuie să fie] fermă și confortabilă. [*Āsana* este stăpânită] prin relaxarea efortului și prin meditație asupra puterii divine. (*YSū* II.46-47)

Postura devine perfectă atunci când efortul pentru a o realiza dispare, de așa manieră încât să nu mai existe mișcări în corp. De asemenea, perfecțiunea posturii se realizează atunci când spiritul se transformă în infinit, adică atunci când își face din ideea de infinit propriul său conținut. (*Vyāsa* ad *YSū* II.47)

Cel care practică *āsana* va trebui să depună un efort ce constă în a suprima eforturile (mișcărilor) naturale ale corpului, altfel postura ascetică despre care este vorba aici nu va putea fi realizată. (*Vācaspati* ad *Vyāsa*; v. *YPR* p. 145)

Prin aceasta, perechile de contrarii încetează să mai aibă vreun impact. (*YSū* II.48)

Āsana este o *ekāgrata* la nivelul trupului. (*YNL* p. 57)

Cea mai bună *āsana* este atitudinea neutră față de toate obiectele (*vastu*). (*TbUp* 29)

Vezi și *MbUp* I.1; *HyS*.

²⁴ *Prāṇāyāma*=*prāṇa*+*ān*+*yam*+*ghaṇ* sau *prāṇasya āyāmaḥ iti prāṇāyāmaḥ*; unde *prāṇa* (*pra*[*thama*]+*ana*) – forță primară, pneuma; suflu. Prin urmare, traducerea termenului prin „controlul suflului” este punctul de plecare în înțelegerea acestei etape.

Textele upanișadice interpretează variat acest termen:

prāṇāyāma reprezintă înțelegerea [faptului] că tot acest întreg Univers este fals. (*TbUp* 30)

Prāṇāyāma reprezintă unirea dintre *prāṇa* și *apāna*. (*ŚUp* I.17)

Aceasta (*āsana*) fiind realizată, urmează *prāṇāyāma*, încetarea mișcării de inspirație și expirație.

[*Prāṇāyāma* este] externă, internă sau suspendată; este regularizată de loc, timp și număr, [și devine progresiv] prelungă și subtilă. (*YSū* II.49-50)

YtUp 51-54 și *YcUp* 103-105 clasifică *prāṇāyāma* în funcție de *mātrā* astfel: *adhama*, *madhyama* și *uttama*; iar *Vijñānabhikṣu* în funcție de meditație: *sagarbha* (cu meditație) și *agarbha* (fără meditație), care la rândul lor au subdiviziunile inerente diferitelor categorii de meditație.

Vezi și *DarUp* VI.1; *TbUp* I.31.

²⁵ *Pratyāhāra* – luarea (*āhāra*) minții sau a simțurilor în direcție opusă (*prati*); este tradus de Mircea Eliade prin „facultatea de a elibera activitatea senzorială de sub influența obiectelor exterioare”, fiind ultima etapă a ascezei psiho-fiziologice (*YNL* p. 68).

Pratyāhāra este imitarea de către simțuri a formei proprii minții prin detașarea lor de obiectele ce le corespund. (*YSū* II.54)

Pratyāhāra ar fi, cf. comentariului lui Bhoja la acest aforism, rămânerea simțurilor în propria lor natură, și nu în obiecte.

Kṣemarāja, în comentariul lui la *Śiva Sūtra*, ne spune că „*pratyāhāra* este întoarcerea înapoi a minții către Conștiința Universală din care s-a pierdut... lăsând la o parte chiar și sunetul subtil supranatural etc. care sunt modalități ale senzației cauzate de calitățile (*guṇa*) lui Prakṛti, și care sunt experimentate de minte, acela trebuie să intre în cea mai înaltă stare cu o conștiință deplină a lui Eu.”

Vezi și *BhG* II.58.

²⁶ *Dhāraṇā* – ținare, concentrare;

legarea minții de un singur loc (*YSū* III.1)

dhāraṇā este starea de neclintire a minții (*TrbUp* 31).

Timpul necesar pentru concentrarea (*dhāraṇā*) spiritului asupra unui obiect este egal cu timpul ocupat de douăsprezece *prāṇāyāma*. (*IG* și *Yogavāśiṣṭha*)

²⁷ *Dhyāna* – meditație:

[*Dhyāna* este] un curent de gândire unificată (*YSū* III.2), un continuum al efortului mental pentru a asimila obiectul meditației, liber de orice alt efort de asimilare a altor obiecte (*Vyāsa*).

Prelungind de douăsprezece ori *dhāraṇā* obținem *dhyāna*, (*IG* și *Yogavārttika*)

care este de două feluri: *saguṇa* și *nirguṇa* (*Yogasiddhāntacandrikā*; *Yoga-Yajñavalkya* IX.2).

Considerăm că termenii grecești *catafatic* și *apofatic*, preluați din filosofia greacă și creștină, pot fi cea mai bună interpretare în contextul dat; cu toate acestea am ales variantele clasice de traducere: *saguṇa dhyāna*

– „meditație concretă“ sau „meditație cu formă“, *nirguṇa dhyāna* – „meditație abstractă“ sau „meditație fără formă“.

În *Gheraṇḍa Samhitā* (VI.1-21) sunt descrise trei tipuri de *dhyāna*: *sthūla* (grosieră), *jyotir* (luminoasă) și *sūkṣma* (subtilă).

²⁸ *Samādhi* – punere împreună, unire, contemplare.

[*Dhyāna* devine] *samādhi* atunci când există doar [conștiința] obiectului, lipsind cea a sinelui propriu. (*YSū* III.3)

[numai] atunci când cineva rămâne neclintit timp de douăsprezece *dhyāna* atunci ia naștere [starea de] *samādhi*. (*Yss*)

Totala uitare a stării de meditație (*dhyāna*) este cunoscută drept *samādhi*. (*TrbUp* 32)

Acea unitate a minții (*manas*) cu Ātman, care este aidoma unirii (*yoga*) sării cu apa, este numită *samādhi*. (*SIUp* 14)

Samādhi este starea de identitate dintre *jīvātman* și *paramātman*. (*YtUp* 107)

Samādhi este de două feluri: 1) cu suport (*samprajñāta*) sau 2) fără suport, nediferențiat (*asamprajñāta*) (*MukUp* II.53-54; *VarUp* IV.38). La rândul lui, *samādhi* cu suport este subîmpărțit în patru clase:

1.a) argumentativ (*savitarka*, *YSū* I.42);

1.b) non-argumentativ (*nirvitarka*, *YSū* I.43);

Citta devine *nirvitarka* după ce memoria încetează să mai funcționeze, adică după încetarea asociațiilor verbale sau logice; în momentul în care obiectul este golit de nume și de sens; în care gândirea se reflectă nemijlocit luând forma obiectului și strălucind exclusiv cu acest obiect în el însuși (*svarūpa*). (*Vyāsa*)

1.c) reflexiv (*savicāra*);

1.d) non-reflexiv, supra-reflexiv (*nirvicāra*).

O altă clasificare împarte starea de *samādhi* în *savikalpa* și *nirvikalpa*; la rândul ei *savikalpa* este de două feluri: *dṛśyānuviddha* și *śabdānuviddha* (*SrUp* 25-29).

Vezi și *TbUp* I.37.

²⁹ Comentatorii lui Patañjali, Rājamārtanḍa și Bhoja, au descris astfel aceste etape:

Prin *yama* și *niyama* este însământată Yoga, prin *āsana* și *prāṇāyāma* [Yoga] înmugurește, prin *pratyāhāra* înflorește iar prin *dhāraṇā*, *dhyāna* și *samādhi* rodește. (*Bhojavṛtti*)

³⁰ Yājñavalkya Vājasaneya din Mithila (cca. 1400 î.H.?) este fiul lui Brahmārtha și a avut două soții, Maitreyī (cf. *BāUp*) și Kātyāyanī (cu care are trei copii), atribuindu-se paternitatea multor texte: *Śukla Yajurveda* (*Vājasaneya Samhitā*), *Yājñavalkya Smṛti*, *Yājñavalkya Śākhā*, *Pratijñā Sūtra*, *Śatapatha Brāhmaṇa*, *Brhadyogi Yājñavalkya*, *Yoga Yājñavalkya*.

³¹ Fondatorul mitic al sistemului filosofic Sāṃkhya, autor al lucrării *Sāṃkhya Sūtra*.

³² *Vajrolī* din *vajra* – fulger, diamant.

³³ Majoritatea textelor yogine cad de acord în privința numărului total de *āsane*, acestea fiind „numeroase câte ființe există” (*GS* 8, *Yogavārttika*, *GP*, *TD*, *GS* II.1a); mai exact 8.400.000 (*GS* 9a; *GP*; *TD*; *GS* II.1b; *KT* I.14), care se reduc apoi la 84 (*GS* 9b; *GP*; *TD*; *GS* II.2a; *ŚS* III.84a), textele rezumându-se a descrie doar 32 (*GS* II.2b-6), 17 (*TbUp*), 14 (*MS*), 11 (*VarUp* V.15-16), 9 (*DarUp*), 8 (*ŚUp*), 4 (*ŚS* III.84b; *DbUp*; *YtUp*; *Hyp* I.33-34), 2 (*GS* 10; *YkUp* I.4).

³⁴ Apropierea bărbiei de piept se face prin îndreptarea curbării cervicale a coloanei vertebrale (cele șapte vertebre cervicale) și nu prin aplecarea capului spre piept. Vezi și *DUp* III.4b-5; *Yr* I.30-31.

³⁵ Umplerea „abdomenului” reprezintă respirația de tip embrionar în care este pusă în mișcare diafragma, implicit folosirea lobilor inferiori ai plămânilor.

³⁶ A inspira și expira „cu putere” – a umple plămânii atât cât permit ei.

³⁷ *Kāpālika* – adeptul unei secte tantrice śivaite, al cărui semn distinctiv este bolul pentru mâncare confecționat din calota unui craniu uman (*kapala*) găsit pe malurile râurilor.

³⁸ *Cārṇvāka* – ateist; adept al școlii filosofice Cārṇvāka (*Lokayata*).

³⁹ I.e. Închinare lui Śiva!

⁴⁰ Obiectele simțurilor sunt cinci la număr – *tanmātra*.

⁴¹ „Setea cerbului” (*mṛga tr̥ṣṇa*) – miraj, iluzie.

⁴² *Ghuna* – cariu, insectă care trăiește în lemn.

⁴³ *Bhagavad gītā* VI.11:

Statornicindu-și singur, într-un loc curat, o așezare tare,
nici prea înaltă, nici prea joasă, acoperită cu o pânză, piele

de căprioară sau iarbă *kuśa*...

⁴⁴ Aici *āsana* reprezintă țesătura, pielea sau rogojina pe care stă yoginul.

⁴⁵ *Piṅgalā*, care este și unul din numele lui Lakṣmī, aici denotă partea dreaptă, fiind o referire la traseul energetic (*nāḍī*) cu același nume.

⁴⁶ Zeița vedică *Idā*, mama lui Manu, personifică abundența și este din neamul lui Mitra și Varuṇa (*BāUp* VI.4.48); dar aici, ca și în cazul *piṅgalei*, *idā* este numele unui *nāḍī* specific, desemnând partea stângă.

⁴⁷ Patañjali descrie două tipuri de *kumbhaka*: primul are drept scop reținerea în plămâni a aerului inspirat, exercițiu descris aici; al doilea, numit și *sūnyaka*, are drept scop menținerea plămânilor fără aer după expirare.

⁴⁸ Cf. *YkUp* I.19-27 și *YsUp* I.88 *sahita kumbhaka* este la rândul ei de patru feluri: *sūryabhedī*, *ujjāyī*, *śītkārī* și *śītalī*; iar cf. *Ysc* are opt diviziuni: *sūryabhedana*, *ujjāyī*, *śītkārī*, *śītalī*, *bhastrikā*, *bhrāmarī*, *mūrchā* și *mukhya*; comentatorul menționând și alte diviziuni pentru *kumbhaka*.

⁴⁹ *Nāḍī* – râu; a fost adesea tradus prin: venă, meridian energetic, curent de energie vitală sau curent de forță, canal etc. Preferăm traducerea lui prin traseu energetic deoarece suportă noțiunea de purificare. Numărul acestor *nāḍī* variază în textele Yoga: 350000 (*ŚS* II.13), 200000 (*GP* 12), 80000 (*TrbUp*), 72000 (*Gś* 25-41), 101 (*BāUp*) etc.; vezi *DarUp* IV.5b-8.

Venele acestea ale inimii sunt dintr-o plămădeală subțire brună, albă, albastră, galbenă și roșie. Într-adevăr, Soarele este brun, el este alb, el este albastru, el este galben, el este roșu. (*ChUp* VIII.6.1)

KṣUp 7-8 declară că traseele energetice (*nāḍī*) pot fi negre, maro, roșii sau albe.

⁵⁰ Descrierea obstacolelor diferă în textele upanișadelor, unele menționând stări psihice, altele fiziologice; precum *YSū* I.30-31:

Boala, obtuzitatea, îndoiala, tărăgănarea, lenevia, lăcomia, percepția greșită, incapacitatea de a atinge stadii mai subtile, instabilitatea – acestea sunt obstacolele.

Durerea, depresia, tremurul trupului, respirația anevoioasă sunt simptomele ce însoțesc confuzia mentală.

Vezi și *MbrUp* I.2; *VarUp* I.10; *YtUp* 30-31; *AnUp* 28.

⁵¹ *Pramāda* – starea de intoxicare, nebunie; orice stare similară celei de intoxicare, inclusiv cea de excitație sexuală.

Patañjali, enumerând cele nouă obstacole pe calea Yoga (YSū I.30), menționează *pramāda* ca fiind starea mentală în care yoginul nu se poate concentra asupra practicii Yoga (*sādhana*).

⁵² V. §137-144.

⁵³ Pentru mai multe detalii cu privire la rezultatele restrângerii simțurilor, vezi și YSū II.55.

⁵⁴ Kuṇḍalī este menționată în aproape toate tradițiile, fie ele ortodoxe ori heterodoxe. Tradiția upanișadică spune că ea este cheia ce deschide poarta spre eliberare (YcUp 39), fiind motorul care dă naștere și întreține agregatul constituit din cele două zeci și trei de *tattva*.

Texte precum Hyp III.104 abundă în sinonime ale ei: Arundhatī (Neoprita), Bālaraṇḍā (Tânăra văduvă), Bhujāṅgī (Șarpele), Īśvarī (Regina), Kubjikā (Cea încovoiată), Kuṇḍalī (Încolăcită), Kuṇḍalinī, Kuṭilāṅgī (Cea cu trupul încolăcit), Śakti (Puterea) etc.

⁵⁵ *Suṣumnā* – cea bună; este și numele uneia dintre cele șapte raze ale Soarelui, cea menită să alimenteze Luna cu căldură. Este traseul energetic (*nāḍī*) cu cele mai multe nume: *avadhūtī[kā]* (cea care distruge; folosit preponderent de școala buddhistă Sahaja-yāna.), *brahmanāḍī* (traseul lui Brahman, Hyp II.46), *madhyamārga* (calea de mijloc), *mahāpatha* (calea cea mare), *mokṣamārga* (calea eliberării), *nirālambanāntara* (interiorul fără suport), *śaktimārga* (calea lui Śakti), *śūnyanāḍī* (traseul vidului), *śmaśāna* (cimitirul), *śāmbavī* (Durgă), *sarasvatī*, *viṇādaṇḍa* (coada viței).

Vezi și DarUp IV.5b.

⁵⁶ V. §82.

⁵⁷ Concentrarea asupra celor cinci elemente are în vedere atât calitățile interne cât și cele externe ale acestora:

- a) pământul: mirosul – greutate, asprime, rezistență, stabilitate, manifestare (*vr̥tti*), diferență, sprijin, confuzie, dificultate și plăcere;
- b) apa: gustul – lin, subtilitate, claritate, transparență, moliciune, greutate, răceală, conservare, puritate și liant;
- c) focul: forma/văzul – urcare, gătire, ardere, lumină, strălucire, disipare, energizare;
- d) aerul: tactilul – mișcare transversală, puritate, aruncare, împingere, putere, mobilitate, necesitatea umbrei;
- e) eterul: sunetul – mișcarea în toate direcțiile, neaglomerarea, absența obstrucției.

⁵⁸ *Vāyu* – *prāṇa*, prin extensie mintea (*citta*), cf. §82, 98.

⁵⁹ *Ghaṭikā* – unitate de timp echivalentă cu 24 de minute.

⁶⁰ *Nāḍika* – 24 min. Metodele indiene de măsurare a timpului rezidă pe o singură unitate numită *prāṇa* (o respirație); 360 de *prāṇa* formează o *nāḍika* (24 min.); în decursul unei zile și unei nopți sunt 21600 *prāṇa* – jumătate fiind solare, jumătate lunare. Astfel respirația reprezintă timpul, iar acest ciclu (*kalacakra*) se găsește în strânsă legătură cu zodiacul și cu literele alfabetului (*matrika*).

⁶¹ Adeseori este confundată cu *brahma-randhra cakra* (UP p.136) care este situat în creștetul capului – „moalele capului“.

⁶² *Karma*, ca acțiune, este clasificată astfel:

- i. *kṛṣṇa* (neagră) sau *adharma*; acțiuni comise de răuvoitori, care pot fi mentale (*mānasa karma vṛtti*) sau fizice (*bāhya karma*);
- ii. *śukla*; astfel de acțiuni pot fi doar mentale (*mānasa*), aparținând binevoitorilor; sunt subîmpărțite la rândul lor în: *śraddhā* (credința), *vīrya* (tăria), *smṛti* (memoria), *samādhi* (contemplarea) și *prajñā* (înțelepciunea).
- iii. *śuklakṛṣṇa* (alb-negru); astfel de acțiuni pot fi doar fizice (*bāhya*) deoarece ele nu pot fi absolut pure sau impure;
- iv. *aśukla-kṛṣṇa* (nici alb, nici negru); astfel de acțiuni sunt ale celor care au renunțat la acțiune (*karma-sannyāsin*). (YPR p. 102-103).

Karma, ca rezultat al acțiunilor, este clasificată astfel:

- i. *prārabdha* – acțiunile care dau rezultat în viața prezentă, fiind singurul tip de rezultat care întreține întruparea lui *jīvanmukta*;
- ii. *sañcita* – acțiunile care nu dau rezultat în viața prezentă;
- iii. *āgāmī* – rezultatele acțiunilor făcute din dorință.

⁶³ *Jantutā* – om, vierme, insectă, copil.

⁶⁴ *Śukrācārya* este preceptorul demonilor.

⁶⁵ *Bandha* – legătură, unire; orice aranjament al mâinilor și picioarelor.

⁶⁶ *Yoni* – organul genital feminin; aici reprezintă spațiul dintre organul excretor (anus) și organul genital (perineu).

⁶⁷ O altă versiune ar fi: „între ele“.

⁶⁸ *Khecarī* – mișcare prin aer, zbor.

⁶⁹ *Jālandhara* sau *jālaṁdhara* din *jala* + *dhara* – ținând apă; nor, ocean; sensul indirect ar fi cel de păstrător al fluidului *amṛta*.

⁷⁰ *Paścima* – vestic, ultim. Urcușul spiritual este clasificat în funcție de orientarea spațială: est - Mantra, vest - Karma, nord - Jñāna, sud - Bhakti, centru - Mixt. În acest context „calea ultimă“ reprezintă drumul spre eliberare.

⁷¹ *Uḍyāṇa* – termen cu multiple variante grafice: *uḍḍiyāṇa* (LY) ori *uddiyāṇa*. Deoarece semnificația numelui este în concordanță cu scopul exercițiului, tindem să credem că numele corect este *uḍḍiyāṇa* – zbor ascendent.

⁷² Lipirea mușchilor abdominali de coloana vertebrală.

⁷³ *Mūla* – rădăcină; baza coloanei vertebrale ori perineul.

⁷⁴ *Viparītā* – inversat, întors, opus, contrar; *viparītā-karaṇa* – postura inversată.

⁷⁵ Soarele este centrul gastric – *maṇipūra cakra*, iar Luna se află în *viśuddha cakra*. Astfel, când Soarele se află sus iar Luna jos, adică atunci când este zi, lumina Soarelui (sucul gastric) arde.

⁷⁶ *Kṣaṇa* – clipă, moment; timp egal cu 4 min.

⁷⁷ Acestea, *vajrolī*, *amarolī* și *sahajolī*, reprezintă și anumite posturi ale degetelor (*mudrā*); vezi *Gheraṇḍa Saṁhitā* III.45.

Pentru o mai bună înțelegere a acestor tehnici traducem următoarele *śloka* din *Haṭhayogapradīpikā* III.83-87, 92, 93, 96, 97:

Acum *vajrolī*:

Chiar și yoginul cu o viețuire liberă, lipsită de restricțiile (*niyama*) prescrise de Yoga, acel yogin, dacă cunoaște pe deplin *vajrolī*, devine receptacolul puterilor (*siddhi*).

Aici menționez două lucruri greu de obținut pentru oricine: primul este laptele și al doilea este o femeie care să asculte de dorința sa.

În timpul contactului sexual trebuie practică ușor și complet urcarea [lichidului seminal]. Astfel un bărbat, sau chiar și o femeie, poate obține *siddhi* în *vajrolī*.

Suflă foarte ușor, cu efort, în orificiul penisului, printr-un tub prescris, astfel încât aerul să poată trece.

Sămânța care [e pe cale să] cadă în organul genital feminin trebuie urcată prin practica *vajrolī*, iar dacă a căzut, atunci trebuie să urce propria-i sămânță pentru a o proteja.

Acum *sahajolī*:

Sahajolī și *amarolī* sunt varietăți ale lui *vajrolī*, fiind una [de fapt]. Amestecând cenușa rezultată din arderea baligii de vacă cu apă,

bărbatul și femeia, după o copulație în *vajrolī* când stau într-o stare de beatitudine, activitatea fiindu-le sfârșită, trebuie să ungă părțile principale ale trupului [cu această mixtură].

Acum *amarolī*:

Lăsând la o parte prima [parte] a jetului de apă (urină), deoarece este caracterizat printr-un exces de secreție biliară (*pitta*), și ultima [parte] a jetului ca fiind lipsit de esență (*niḥsāra*), este folosită [partea] rece de mijloc a jetului [de urină] – [aceasta este] *amarolī* în conformitate cu tradiția Kāpālika.

Cel care bea tot timpul *amarī*, făcând-o zi de zi prin nas, trebuie să practice bine *vajrolī* – așa a fost descrisă această *amarolī*.

⁷⁸ Așa cum se va vedea ulterior, starea de eliberare în timpul vieții (*jīvanmukti*) nu este complementară celei de plăcere; tradiția lui Dattatreya contrastează din acest punct de vedere cu cele brahmanice ortodoxe în care plăcerea, și tot ceea ce este legat de *saṁsāra*, este nu numai iluzoriu dar și incompatibil cu eliberarea.

⁷⁹ Această *śloka* apare doar într-un singur manuscris, cel de la G.N. Jha Research Institute – Allahabad, fiind o interpolare *śakta* tardivă.

⁸⁰ *Mahāmāyā*, în contextul tradiției Siddha, este unul dintre aspectele lui Śakti, cel de obscurare a Realității.

⁸¹ *Cintāmaṇi* – piatra filosofală, cea care îndeplinește orice dorință a posesorului ei.

Darśana upaniṣad

¹ Conform *Yoga Sūtra* II.30-31 acestea sunt:

[Regulile] *yama* sunt: *ahiṁsā*, *satya*, *asteya*, *brahmacarya* și *aparigraha*.

[Aceste cinci legăminte], necondiționate de felul nașterii, loc, timp și circumstanțe, și extinse la toate stadiile, formează Marele Legământ (*mahāvṛata*).

Vezi și *VarUp* V.12-13; *TrbUp* 32-33.

² *Ahiṁsā* este enumerată prima deoarece prin ea celelalte *yama* vor fi realizate ușor, iar cea mai mică imperfecțiune în celelalte duce la anularea nonviolentei (*ahiṁsā*). Pentru comparația cu *satya* vezi *Mahābhārata* XI.245.18-19.

³ V. *Śāṇḍilya Upaniṣad* I.1.

⁴ Încă din perioada vedică adevărul (*satya*) era situat înaintea ritualului, fiind însăși esența divinității (*savitā satyadharmā*, *Atharva Veda* VII.24.1) ori divinitățile fiind manifestări ale Adevărului (*Rg Veda* VIII.52.2). Fenomenul cultural indian nu cunoaște atât problema teism-

ateism, cât cea de adevăr-fals. Pentru mai multe amănunte: *Manu Samhitā* II.120; *YSū* II.36 & *Vyāśabhāṣya*.

⁵ V. *Śāṇḍilya Upaniṣad* I.1.

⁶ *Satya* (*sat* – a fi, a exista) a fost tradus în cazul de față prin „existență, ceea ce este”.

⁷ „Firul ierbii” – cel mai insignifiant obiect ce poate fi posedat de cineva.

⁸ *Mauktika* – perlă; are mai întâi sensul de „dorința realizării ultime”.

⁹ Vācaspati Miśra declară în a sa *Tattvavaiśārādī* că *asteya* este absența dorinței de a primi bunuri ce aparțin altora. Vezi și *YSū* II.37.

¹⁰ *Dakṣasmṛti* VII.31-32 descrie opt tipuri de act sexual:

Brahmacarya este permanenta îndepărtare a celor opt tipuri [de act sexual]: amintirea, descrierea, jocul amoros, privitul, conversația privată, dorința, strădania [de a obține] și finalizarea acțiunii. Acestea sunt cele opt tipuri de *maithuna* descrise de înțelepți.

Vezi și *ChUp* III.12.7-9 (ucenicie întru Brahman); *ŚUp* I.1; *PrUp* I.13; *Yogayajñavalkya* I.

¹¹ *Brahmacarya* este prin excelență prima asceză a căutătorului Adevărului suprem, implicând starea de continență, conservare și transmutare a energiilor sexuale la nivelul fiziologic cât și transcenderea condiționărilor instinctuale la cel psihologic. Această etapă este precedată în mod obligatoriu de inițiere (*dikṣa*), ea prin sine fiind doar mijloc. Scripturile abundă în descrierea puterilor dobândite pe această cale, precum *YSū* II.38:

Fiind statornic în castitate (*brahmacarya*) câștigul este un curaj neimblânzit.

Vezi și *Vyāśabhāṣya* ad *YSū* II.38.

Pentru *brahmacarya* ca „ucenicie în cele sfinte” ori „ucenicie întru Brahman” vezi *BāUp* V.2.1, VI.2.4; *ChUp* IV.4.3, VI.1.1, VIII.4.3, VIII.5.1-4.

¹² Vezi *Śāṇḍilya Upaniṣad* I.1.

¹³ „O singură natură” – comportament stabil în orice circumstanță și față de oricine, identic cu cel prescris la §14b.

¹⁴ Vezi *Śāṇḍilya Upaniṣad* I.1.

¹⁵ Sergiu Al-George traduce termenul prin „iertare”.

¹⁶ „Este numit calm (*kṣamā*) atunci când [rămâne același] la injuriile sau elogiile primite de la toți prietenii sau dușmanii [lui].” (*ŚUp* I.1)

¹⁷ Vezi *Śāṇḍilya Upaniṣad* I.1.

¹⁸ Vezi și *Atharva Veda* IX.6.25; *ChUp* VII.26.2; *PbUp* 36-37; *ŚUp* I.1; *YcUp* 43; *YkUp* I.3-4.

¹⁹ *Yoga Sūtra* II.40:

Din curățenia [trupească apare] indiferența față de propriul trup și absența atașamentului față de alții.

Vezi și *Vyāsabhāṣya*.

²⁰ Cf. *BhG* XVII.14-19 asceza este de trei feluri: mentală, verbală și fizică; la rândul ei cea mentală este subîmpărțită astfel: *sattva*, *rajas* și *tamas*:

Adorarea zeilor, a celor născuți de două ori, a învățaților și a înțelepților, curăția sufletească, cinstea, castitatea, nevătămarea – [iată ce] se numește asceza trupului.

Cuvântul care nu tulbură, care este adevărat, plăcut și prietenos, recitarea *Vedelor* – iată ce se numește asceza cuvântului.

Seninătatea minții, blândețea, tăcerea, stăpânirea de sine, curăția inimii – iată ce se numește asceza minții.

Acestei întreite asceze, săvârșită cu credință neîntrecută, de oamenii care practică yoga, care nu doresc fructul acțiunilor, i se spune că ține de *sattva*.

Despre asceza săvârșită cu fățarnicie pentru a dobândi cinstire și adorare se spune aici că ține de *rajas*; [ea este] trecătoare, nestatorinică.

Ascezei care este făcută sub stăpânirea tulburării minții, prin chinuirea propriei ființe sau pentru distrugerea alteia, i se spune că ține de *tamas*.

Iar Vyāsa definește acest termen astfel:

Cel care nu este ascet (*tapasvin*) nu dobândește yoga ... *tapas* este suportarea dualităților iar dualitatea înseamnă foame-sete, rece-cald, ridicat-culcat, asceza roștirii și asceza mimicii.

²¹ *Japa* – repetarea unei formule, *mantra*. Termenul a fost folosit, aproape cu același sens, în două ipostaze. Prima fiind în cadrul teoriei *mantra*-ei, în care *japa* reprezintă tehnica de incantare a *mantra*-ei (fie ea vedică sau nu), care implică folosirea posturilor (*āsana*), controlul suflului (*prāṇāyāma*) etc. Această tehnică devine, în a doua ipostază, o școală de sine stătătoare enumerată împreună cu *Mantra Yoga*, cu care se confundă în multe privințe.

²² *Vrata* – vot, jurământ, legământ (*ChUp* II.11-21). Aceasta nu este o inițiere (*dikṣa*), ci reprezintă legătura profundă care se stabilește între maestru și discipol. *Atharva Veda* spune că în timpul celor trei zile ale ceremonialului de depunere a legământului, maestrul îl poartă pe discipol în el însuși, urmând ca discipolul să fie „născut” – trecut de la întineric la lumină – în cea de a treia zi (*CV* 55-56).

În *Yajur Veda* XIX.30 găsim următoarea strofă:

Prin legământ (*vrata*) se obține inițierea (*dikṣa*);
Prin inițiere (*dikṣa*) se obține grația (*dakṣiṇa*);
Prin grație (*dakṣiṇa*) se obține credința (*śraddhā*);
Prin credință (*śraddhā*) se obține Adevărul (*satya*).

²³ *Yoga Sūtra* II.32 și *TbUp* 29:

[Regulile] *niyama* sunt: *śauca*, *saṁtoṣa*, *tapa*, *svādhyāya* și *īśvarapraṇidhāna*.

Niyama este menționată ca fiind neîncetata devoțiune pentru realitatea supremă.

Vezi și *ŚUp* I.2.

²⁴ Asceza *kṛcchra* mai este cunoscută și ca *prājāpatya*. Asceza *cāndrāyana* constă în micșorarea cantității ingerate cu câte un bol alimentar pe zi, pe durata dintre Luna plină și cea nouă, astfel încât în ziua premergătoare Lunii noi să țină post și, consecutiv, să crească numărul bolurilor până la Luna nouă, ajungând la 14 boluri alimentare.

Compară cu *Śāṇḍilya Upaniṣad* I.2:

Aici prin *tapas* este numită acea uscare a trupului prin metodele expuse: *kṛcchra*, *cāndrāyana* etc.

²⁵ Sau: „...simțurilor] și printr-o vedere a lui Brahman de jur împrejur,“.

²⁶ *Yoga Sūtra* II.42:

De pe urma împăcării (*saṁtoṣa*), câștigul este o fericire neasemuită.

Vezi și *Vyāsabhāṣya*; *Manu Samhitā* IV.12.

²⁷ Vezi *Śāṇḍilya Upaniṣad* I.2.

²⁸ Cf. *Śāṇḍilya Upaniṣad* I.2; *Bhagavad gītā* XVII.20-22,

Daniei, care este săvârșită cu gândul „trebuie dat“, care nu-i spre folos, la vreme și loc [potrivite], când [primitorul] este un vas ales, i se spune că ține de *sattva*.

Și dacă dania este făcută spre folos, urmărind fructul cu de-a sila, i se spune că ține de *rajas*.

Daniei, făcută la loc și vreme nepotrivite, unora care nu sunt vase alese, fără cinstire și cu dispreț, i se spune că ține de *tamas*.

²⁹ Vezi *Śāṇḍilya Upaniṣad* I.2.

³⁰ *Vedāntaśravaṇa/siddhāntaśravaṇa*: *śravaṇa* – determinarea existenței lui Brahman pe calea celor șase semne (*lakṣana*) ale doctrinei Vedāntine. Vezi *ŚUp* I.2.

³¹ Traducerea acestei *śloka* este bazată pe comentariul adiacent, sensul literal fiind: „..., iar acolo unde lipsește coerența, în inițierea dată de guru.”

³² I.e. *Rāmāyāṇa*, *Mahābhārata* etc.

³³ Sau, cf. altei interpretări:

„Din *japa* sonoră spusă de o mie de ori [rezultă cea] murmurată. La fel, din cea murmurată, spusă de o mie de ori [rezultă cea] mentală.”

³⁴ Vezi și *Manu Samhitā* II.85-86.

³⁵ „Pe deasupra” – prin față; alte surse o specifică sub numele de *karmasukhāsana*, iar simpla *padmāsana* fiind executată prin plasarea palmelor pe genunchi sau la mijlocul coapselor; căzul în care mâinile se petrec prin spate, apucând degetele groase de la picioare astfel încât mâna dreaptă apucă degetul piciorului drept și vice-versa, postura se numește *ba[n]ddha-padmāsana*.

³⁶ Această *āsana* lipsește din text, fiind inserată de editorul ediției sanskrite, nementionând sursa.

³⁷ Aceste fragmente au fost extrase din *Hyp* I. 53-54.

³⁸ Sau „cel cu mintea într-un singur punct” (*eka āgra mānasa*). *Ekāgra[ta]* controlează atât activitatea senzorială cât și cea a subconștientului.

³⁹ *Dhairyā* – inteligență, fermitate, curaj.

⁴⁰ *Haṭhayogapradīpikā* III:

Centrul (*mūlādhāra cakra*) trupului este situat la două degete deasupra anusului și la două degete sub organul genital.

Mūlādhāra cakra este cel dintâi centru psiho-energetic din cele șase principale situate de-a lungul coloanei vertebrale, aflat între anus și organul genital; mai este numit și *brahma cakra*, având o formă triunghiulară (*YrUp* 5).

⁴¹ *Kanda* – bulb, tubercul, nod. Unele tradiții propun ca etimologie pentru *kanda*, *kuṇḍalinī* + *aṇḍa*, oul în care se află „zeița-șarpe” *Kuṇḍalinī*. Cf. *Haṭhayogapradīpikā* III.113 avem detaliile:

Nodul se află la nouă degete de centrul trupului (*mūlādhāra cakra*) [și] la douăsprezece degete deasupra [anusului]; are patru degete în diametru; a fost descris ca fiind rotund și parcă învelit cu o pânză albă și moale.

⁴² *Haṭhayogapradīpikā* III.107:

Kanda este nodul în care se unesc toate traseele energetice (72.000), deasupra lui situându-se adormita *Kuṇḍalinī*.

⁴³ *Yāśasvinī* este una dintre Mamele (*mātr*) care-l însoțesc pe *Skanda*.

⁴⁴ *Alambusā/ṣā* – limita, bariera peste care nu se poate trece; numele unei *Apsaras* sau contrapărtea feminină a unui *Rākṣasa*.

⁴⁵ Cf. *Yogacūḍāmaṇi Upaniṣad gāndhārī*.

⁴⁶ Lit. „se află în mijlocul spatelui care este din os”.

⁴⁷ Principiul individuației sau Eul (*ahamkāra* – cel care face Eul) ia naștere din Intelect. Sub acțiunea celor trei *guṇa*, procesul manifestării și al diferențierii va continua plecându-se de la *ahamkāra* în trei serii distincte: *jñānendriya*, *karmendriya* și *tanmātra*. (*SkTs*)

⁴⁸ Acoperirea „orificiului lui *Brahmā*” de către „gura” lui *Kuṇḍalī* reprezintă unirea dintre *Śiva*, care se află situat la nivelul lui *brahma-randhra*, și *Śakti-Kuṇḍalī* care își are reședința în *kanda*. Această unire este ultimul aspect psiho-fiziologic al ființei umane.

⁴⁹ I.e. în stânga și în dreapta.

⁵⁰ *Kuhū* se află în penis (*YcUp* 16-22); prin *kuhū* se produce defecarea (*VarUp* V.22-28).

⁵¹ *Gāndhārī* și *hastijihvā* se află în cei doi ochi, *gāndhārī* se află în ochiul stâng iar *hastijihvā* se află în cel drept. (*YcUp* 16-22; *VarUp* V.22-28).

⁵² „*Pūṣā* și *alambusā* în cele două urechi” (*VarUp* V.22-28); „*Pūṣā* se află în urechea dreaptă iar *yāśasvinī* în urechea stângă” (*YcUp* 16-22).

⁵³ „*Alambusā* rămâne în gură” (*YcUp* 16-22); *alambusā* se întinde până la urechea stângă (*VarUp* V.22-28).

⁵⁴ În alte variante apare stânga (*vāmanā*), ceea ce duce la o dificilă înțelegere a textului. Noi am păstrat varianta acceptată de majoritatea textelor *Yoga*.

⁵⁵ Aici termenul *savya* poate fi tradus și prin „dreapta”.

⁵⁶ „*Śaṅkhī* se află în *mūlādhāra*“ (*YcUp* 16-22); „fața lui *śaṅkhī* se mișcă în jos“ (*VarUp* V.22-28).

⁵⁷ Pentru mai multe detalii vezi *Śiva svarodaya* 31-61.

⁵⁸ Pentru sacrificiul suflurilor vezi *ChUp* V.19-23; intemeierea suflurilor *BāUp* III.9.26, *ChUp* III.13.1-5.

⁵⁹ *Kṛkālā*, *ŚSv*.

⁶⁰ *Amṛtanāda Upaniṣad* 36:

Prāṇa se mișcă prin gură, nas, gât, ombilic, degetele mici de la picioare și deasupra și sub *Kuṇḍalinī*; are culoarea roșie.

⁶¹ Vezi și *AnUp* 34; este de culoare roșu intens.

⁶² *Amṛtanāda Upaniṣad* 35:

Vyāna se află în tot trupul și se suflă prin urechi, ochi, mijloc, nas, gât și coapse; este strălucitoare precum razele Soarelui.

⁶³ *Amṛtanāda Upaniṣad* 35-37:

[*Udāna*] se află în regiunea gâtului și se mișcă prin toate încheieturile; este deschisă la culoare.

⁶⁴ *Amṛtanāda Upaniṣad* 34:

[*Samāna*] deși se află în tot trupul se mișcă cu predilecție prin mâini și picioare; are culoarea albă precum laptele de vacă.

⁶⁵ *Yogacūḍāmaṇi Upaniṣad* 25.

⁶⁶ *Idem*.

⁶⁷ Lit. „face ca totul să fie aproape (unit)“, *I.e.* hrănește întregul trup (*YcUp* 26).

⁶⁸ *Vivāda* sau *vināda*; cf. *Yogacūḍāmaṇi Upaniṣad* 25 *vyāna* are funcția de a ucide, primi, încerca etc.

⁶⁹ Cf. *Yogacūḍāmaṇi Upaniṣad* 26.

⁷⁰ *Idem*.

⁷¹ Locurile de pelerinaj, spații geografice reale ori mitologice, tind să devină în perioada vedantină, printr-o minuțioasă corelare cu aspectele astrologice, mitologice și, nu în cele din urmă, religioase părți ale trupului uman (ori animal).

⁷² Prin „zona capului“ se are în vedere creștetul capului, *brahma-randhra*.

⁷³ Prayāga, actualul Allahabad, se află la confluența dintre Gange, Jamuna și Sarasvatī.

⁷⁴ Vezi și *YśUp* I.168; *SkUp* 10.

⁷⁵ *Pratimā* – imagine, idol, reflectare.

⁷⁶ „Suprem“ lit. *ghana* – masiv, compact, unitar, solid, material, dens; plin de; neîntrerupt, complet; nimic altceva decât. Este folosit preponderent în mediile tantrice.

Atât Abhinavagupta cât și predecesorii folosesc termenul pentru a sublinia caracterul unitar și compact al Conștiinței (*cit śakti*) și Beatinutudinii (*ānanda śakti*).

⁷⁷ Tradițiile vedāntine susțin că ignoranța (*avidyā*), confuzia (*moha*) și inerția (*tamas*) reprezintă aspecte ale aceluiași lucru, care nu este o simplă absență a cunoașterii (*a-vidyā*) și nici halucinație (*citta-bhrama*). Ignoranța, care este mult mai subtilă decât mintea, adică *tamas*, este principiul care induce prin învăluirea lui Brahman iluzia dualității.

⁷⁸ *Turīyaka* – a patra parte; Brahman.

⁷⁹ Rezumăm în cele ce urmează câteva interpretări plauzibile ale acestui pasaj:

- a) *turīyaka* – Brahman este litera A (*anuttara*) din care „picură“, adică ia naștere *amṛta* – ambrozia nemuririi;
- b) Luna este HA (v. nota de la *Yśā* 9.);
- c) *bindu* este litera M.

Însumate rezultă pronumele *aham* (Eu), cunoscut și ca *mantra parā vāk* (PV); sau, pe de altă parte, avem *amṛta* (A) care rezultă din rostirea mantrei HAM a centrului *viśuddha*.

Putem continua, conform limbajului voit ambiguu adoptat de tradițiile tantrice, seria interpretărilor legate de simbolismul lui AUM etc. a acestui pasaj, însă caracterul experimental ne îmboldește la o tăcere înțeleaptă.

⁸⁰ ... *jvālāvalīyutam* poate fi tradus prin: ... „focul din mijlocul trupului, care este precum o coloană neîntreruptă de foc“, unde coloana vertebrală (*suṣumnā*) este vizualizată ca fiind alcătuită dintr-un foc neîntrerupt.

⁸¹ *Agni bīja* – sămânța focului; *mantra* focului alcătuită dintr-o singură silabă – RAM.

⁸² „Încheieturile zilei“ (*saṁdhi*) – atât îmbinarea dintre zi și noapte cât și mijlocul zilei și al nopții.

⁸³ *NbUp* 31-52 descrie pe larg *nāda* iar *HUp* 2 menționează zece tipuri

de *nāda*: *ciṇi*, *ciṅciṇi*, *ghaṇṭā*, *śaṅkha*, *tantra*, *tāla*, *veṇu*, *mṛdaṅga*, *bherī* și *negha*.

⁸⁴ Aici *karma rata* îl poate reprezenta pe cel care „iubește sacrificiul“ (i.e. ritualul vedic).

⁸⁵ Vezi *Yoga Sūtra* II.49.

⁸⁶ *Prāṇava* – lit. murmur; *mantra* OM-AUM.

⁸⁷ *Mātrā* – unitatea de timp în care se pronunță o vocală.

Timpul unei *mātrā* este pe durata închiderii și a deschiderii [ochilor] de două *truṭi* (YR I.15).

Respirația care este făcută [timp] de douăsprezece *mātrā* este numită ca fiind mică; dubla respirație, [cea făcută timp] de douăzeci și patru de *mātrā* este [numită ca fiind] medie; iar acea triplă respirație, făcută de treizeci și șase de *mātrā*, este numită cea mai bună. (LP I.8.47-48)

⁸⁸ *Vasīn* – având putere sau autoritate, stăpân; obedient; [sfânt] stăpân pe sine sau pe propriile pasiuni; numele unuia dintre fiii lui Kṛti (Sāmkṛti?).

⁸⁹ Alte upanișade prescriu o practică zilnică, de patru ori: dimineața, la prânz, seara și la miezul nopții (ŚUp I.19; YtUp 43).

⁹⁰ Pentru mai multe detalii cu privire la efectele controlului suflului (*prāṇāyāma*) vezi și YSū II.52-53.

⁹¹ *Tejobindū Upanișad* I.32:

Este numită *pūraka* acea tragere graduală a aerului în gură prin aceeași metodă prin care un om trage apă în gură printr-un lujer de lotus. *Pūraka* este realizarea că „Eu sunt Brahman“.

⁹² *Tejobindū Upanișad* I.33:

Kumbhaka are drept caracteristică absența totală atât a inspirului și expirului cât și a oricărei mișcări a trupului, fiind astfel realizarea profundă a faptului că sinele este Brahman.

Vezi și YŚā 56-68.

⁹³ Vezi și *Amṛtanāda Upanișad* 11.

⁹⁴ I.e. ora de dinaintea apusului.

⁹⁵ Cf. *SkTs* p. 15:

Prin precumpănirea Tendinței *sattva*, vor lua naștere cele cinci forțe ale cunoașterii (*jñānendriya*) localizate în cele cinci organe de simț, precum și „Simțul intern“ (*manas*).

⁹⁶ *Śaṅkha* – cochilie; instrument muzical de suflat format dintr-o cochilie de melc marin și folosit preponderent în război pentru a da semnalul de atac.

⁹⁷ *Triyambaka* – cu trei ochi, i.e. Śiva.

⁹⁸ *Vināyaka* – cel care îndepărtează obstacolele, i.e. Gaṇeśa.

⁹⁹ *Vāgīśvarī* – stăpâna cuvântului, i.e. Sarasvatī.

¹⁰⁰ *Mūla-roga* – bola rădăcinii.

¹⁰¹ Conform filosofiei școlilor Sāṃkhya-Yoga, *puruṣa* nu poate fi condiționat, încătușat ori eliberat – eliberarea fiind doar a minții (*citta*). YSū II.25

¹⁰² *Kudrṣṭi* – doctrină filosofică heterodoxă, precum Sāṃkhya etc.

¹⁰³ Aceste silabe (*mantra*) aparțin în ordine descrescătoare celor cinci *cakra*, fiind rostite în rezonanță cu *dhāraṇa* corespondentă.

¹⁰⁴ Vezi YŚ §101-111.

¹⁰⁵ *Saviśeṣa* – având caracteristici specifice; în detaliu; având discernământ.

¹⁰⁶ „Astfel“ adică după ce a vorbit despre *dhāraṇā*.

¹⁰⁷ *Rta* – adevăr, lege divină; unul din numele lui Rudra-Śiva; aici reprezintă fructul acțiunii, adică Brahman inferior.

¹⁰⁸ *Satya* reprezintă fructul cunoașterii, adică Brahman superior.

¹⁰⁹ *Ūrdhvareta* – ținând sămânța deasupra, continentă; transmutarea energiilor sexuale, castitate.

¹¹⁰ *Virūpakṣa* – reprezintă numărul impar de ochi; unul din numele lui Śiva, cel cu trei ochi.

¹¹¹ *Nirviśeṣa* – asemenea, fără atribute; absolut; înlocuiește adesea termenul *nirguṇa*, desemnând incapacitatea de a cunoaște în vreun fel natura lui Brahman (*nirviśeṣa cinmatram*) despre care nu se poate spune că ar fi lipsită de atribute, cât că transcende toate categoriile mentale.

¹¹² Alte ediții sanskrite dau „Prea-Neclintitul“.

¹¹³ *Videhamukti* mai este numită și „dincolo de cea de a patra [stare]“ (*turiyātita*), fiind separarea completă a lui *jīva* de trup prin oprirea funcționării suflurilor (*prāṇa*) vitale în momentul în care *citta* se dizolvă în *guṇa*. Unii comentatori (UP p.132) sunt de părere că yoginul își poate păstra trupul, deși este contrar termenului *vi-deha* – fără trup, și a tradiției. Vezi TbUp IV.33-79.

¹¹⁴ BāUp I.4.10; vezi nota AvUp 2.

¹¹⁵ Conform principiilor vedântine există trei tipuri de diviziune: ^{a)} *svagata bheda* – diviziunea în cadrul aceleiași entități (copacul cu: rădăcină, trunchi, ramuri etc.); ^{b)} *sajatiya bheda* – diviziunea în cadrul aceleiași clase (copaci: stejar, pin etc.); ^{c)} *vijatiya bheda* – diviziunea dintre clase (copaci, pietre etc.).

¹¹⁶ Variantă: „Marele spațiu“.

¹¹⁷ Prin „Sine“ se înțelege Sinele Suprem (Ātman/Brahman) iar prin „sine“ eul individual (*ātman*).

Yoga rahasya

¹ Suferința (*duḥkha*) este de trei feluri: cauzată de propria persoană (*ādhyātmika*), cauzată de alte viețuitoare (*ādhibhautika*) și cea cauzată de soartă (*ādhidaivika*).

Cunoașterea produsă de suferință, în acest context, este contrară cunoașterii corecte deoarece starea de eliberare este definită prin termenii *sat-cit-ānanda*.

² Aici termenul *sakta* trebuie înțeles și ca: atârând de, plin de (cu sensul de „ocupat cu“).

³ *Mama* – al meu, sentimentul posesiunii, starea și nu obiectul posedat.

⁴ Corpul (*śarīra*) poate fi grosier, înlocuit prin termenul „trup“, sau subtil-cauzal. Textele sanskrite diferă în folosirea acestor diferențe, cel mai adesea pentru trup este folosit *deha*.

⁵ *Yatna* – efort depus constant, lucru neîncetat.

⁶ *Anīśvara* – fără superior, fără putere, slăbiciune; ateist. Totuși se pot înțelege atât cele trei *guṇa* ale lui Prakṛti cât și cele cinci elemente. Urmărind textul în cea de a doua sa parte (§II.28-32) observăm că prin *guṇa* sunt înțelese cele opt puteri (*siddhi*) ale lui Śiva obținute prin *dhāraṇā*.

⁷ *Yogavid* – cunosătorul metodei potrivite, practicant.

⁸ „Două *guṇa*“ adică douăzeci și patru de *mātrā*.

⁹ „Trei *guṇa*“ adică treizeci și șase de *mātrā*.

¹⁰ *Laghvakṣara*[ka] – silabă scurtă, sau reprezintă unitatea de timp de două *truṭi*, care este o unitate foarte mică de timp.

¹¹ Traducerea termenului *matta* – beat, nebun, drogat, rutul elefanților – prin „docil“ a fost făcută sub influența comentariului bengali.

¹² În *Yoga Sūtra* III.27-29 avem următoarele detalii:

Făcând *saṁyama* asupra Soarelui [se obține] cunoașterea sistemului solar.

Făcând *saṁyama* asupra Lunii se obține cunoașterea poziției stelelor.

Făcând *saṁyama* asupra Stelei Polare se obține cunoașterea stelelor.

¹³ Textul lasă de-nțeles că ar fi *ardhapadmāsana*, deși la §30 este descrisă doar *padmāsana*.

¹⁴ Pe larg în *Praṇava vartika*, capitolul Anexe.

¹⁵ *Svastha* – a sta în sine însuși, a fi în propria stare naturală, fiind el însuși necondiționat.

¹⁶ *Param* – după aceea, prin toate mijloacele, pe deplin.

¹⁷ Transmutarea elementelor sensibile (*sthūla bhūta*) și divinizarea trupului sunt etape necesare în *sādhana* tantrică.

¹⁸ „Instrumentele de simț” – simțurile sunt posedate de obiectele simțurilor (*sūkṣma bhūta*) și trase în afară.

¹⁹ Cf. *Bhagavad gītā* VI.16-18:

Yoga nu este pentru cel care mănâncă prea mult, nici pentru cel care nu mănâncă deloc, nici pentru cel care doarme prea mult și nici pentru cel [mereu] treaz, o Arjuna.

Yoga care distruge suferința este pentru cel cumpănit în hrană și zăbavă, cumpănit în gesturi și în fapte, cumpănit în somn și veghe.

Când gândirea, stăpănită, fără dorinți, eliberată de toate pasiunile, se fixează în Sine, atunci se spune că omul este unit [în *yoga*].

²⁰ Deși textul pare să implice o afirmație prin menționarea unor locuri propice practicii *Yoga* (cf. tradițiilor tantrice), atât strofele 47-48, 50-51 cât și comentariul bengalez introduc negația, fiind o posibilă intercalare ortodoxă.

²¹ *Jvara* – suferință, febră, durere mentală.

²² *Yavāgū* este recomandată de Vijñānabhikṣu și Vācaspati Miśra pentru *śauca*.

²³ *Vāta* – vânt, aer; una dintre umorile trupului; boală datorată acestei umori. *Gulma* – splină; *gulma-vāta* – boală de splină. Totuși, sensurile principale ale compusului *vāta-gulma* sunt: vânt puternic, vijelie; reumatism, gută acută dar și probleme datorate lui *vāta*.

²⁴ *Udāvarta* – clasă de boli care are ca simptom constiparea; boală a intestinului etc..

²⁵ *Granthi* – nod. *Vāyu-granthi* este, conform unor păreri, echivalent cu *hṛdaya-granthi*, diferit de *anāhata cakra*. Există tendința de a echivala termenul *cakra* cu *granthi*, care inițial aveau sensuri diferite, fiind descrise șase *cakra* (*sahasrāra* nefiind considerată o *cakra*) și trei *grantha*.

²⁶ Cu excepția celor prețioase.

²⁷ *Vṛtti* este neîncetata mișcare a minții. Cf. *YS* I.5-6 există cinci tipuri de *vṛtti*: *pramāṇa*, *viparyaya*, *vikalpa*, *nidrā* și *smṛti*.

Ulterior *vṛtti* a fost identificat cu ignoranța: „astfel, distrugerea [mișcării] minții este distrugerea ignoranței“ (*MUp*. IV.110). Folosirea termenului „distrugere“ (*naśa*) trebuie înțeles din perspectiva școlilor Yoga și Sāṃkhya care, promulgând evoluționismul (*pariṇāma*), nu admit crearea ori distrugerea a nimic. Prin urmare distrugerea minții ori a simțurilor reprezintă de fapt încetarea funcționării lor – starea de *laya-śūnya*.

În comentariul său la *YSū*, Vyāsa descrie stările conștiinței (planurile mentale): instabilă (*kṣipta*, influențată de *rajas*), confuză-obscură (*mudha*, influențată de *tamas*), stabilă-instabilă (*vikṣipta*, *sattva* plus *rajas*), fixată asupra unui singur punct (*ekāgra*, doar *sattva*), complet înfrânată (*niruddha*, dincolo de cele trei *guṇa*).

²⁸ I.e. cunoaște toate graiurile, inclusiv ale animalelor.

²⁹ *Yojana* – distanță echivalentă cu opt sau nouă mile englezești.

³⁰ *Nirālamba* – fără suport, liber.

³¹ *Vibhramśa* – declin; perturbare, cădere, ruinare.

³² În textul sanskrit apare *abhrama*, contrarul lui *bhrama*. Pentru a fi în conformitate cu afirmația din §I.7 și cu sensul actualei *śloka*, am tradus prin *bhrama* (considerând *abhrama* o greșală tipografică).

³³ *Mahā-ghora* – foarte violent, terifiant.

³⁴ Lit. unit cu Yoga.

³⁵ Numai cel care a depășit condiționările cauzate de simțuri și care practică consecvent una din căile Yoga este apt (*adhikarin*) să practice concentrarea (*dhāraṇā*) asupra celor șase centri energetici (*cakra*) și a creștetului capului. Vezi și *YŚā* 101-111.

³⁶ *Saukhyā* – bunăstare, sănătate, fericire.

³⁷ Mult mai potrivit ar fi fost *ātmavid* – cunoscător al lui *Ātman*.

³⁸ O posibilă citire ar fi: „...obține distrugerea pentru elementul subtil.“

³⁹ *Uras* + *ga* – mergător pe piept – șarpe; *Nāga* – șarpe semidivin cu față umană.

⁴⁰ *Kṣaya* – regat; reședință; pierdere, distrugere, dispariție.

⁴¹ *Bhagavad gītā* II.23-24:

Pe acesta nu-l taie armele, nu-l arde focul, nu-l udă apa și nu-l usucă vântul.

El nu poate fi tăiat, ars, udat și uscat; el este etern, omniprezent, stabil, imuabil, continuu.

⁴² Purificarea apei prin filtre textile (*vastra*).

⁴³ Fiertură de orez sau de alte cereale care se prepară din patru unități de cereală cu 64 unități de apă și se scade la jumătate.

⁴⁴ Orice fluid, suc, lapte etc.

⁴⁵ *Yāvaka* – o anumită mâncare pregătită din orz.

⁴⁶ *Priyaṅgu* – dughie (*Setaria italica-mocharicum*).

⁴⁷ *Pīnyaka* – turtă de oleaginoase.

⁴⁸ Este vorba despre ritualul *ācamana* de a sorbi apă din căușul palmei pentru a se purifica, și se îndeplinește înaintea ceremonialului religios, înaintea mâncatului etc.; este diferit de cel al stropirii cu apa din gură și este urmat cel mai adesea de atingerea diferitelor părți ale trupului.

⁴⁹ *Śuśrūṣā* – dorința de a auzi; dar și „servirea“ care, conform textelor *dharmaśāstra*, este de cinci feluri. Deși cei mai mulți traducători sunt tentați să traducă termenul prin „obediință“ sau „servirea [gurului]“, optăm pentru termenul „ascultare“.

⁵⁰ Verbul *nivīś* pe care l-am tradus ca „a intra/penetra în“, are o arie semantică mai largă: a coborî, a se odihni, a se așeza/sta pe, a se scufunda, a dispărea.

⁵¹ *Tridaṇḍin* – care este stăpân peste minte, cuvânt și faptă; se face trimitere la bastonul (*daṇḍa*) pe care îl primește cel născut a doua oară (inițiatul) odată cu șnurul sacerdotal.

⁵² *Upalabdhī* – obținere, percepție, trezire, cunoaștere, manifestare.

⁵³ *Eka-anta* – loc retras; un singur scop, absolut, doctrina monoteistă.

Akṣi upaniṣad

¹ „Soarele ar trebui conceput ca fiind cea mai întunecată noapte“.
(GoB 18)

² Lebădă – *haṁsa*, vezi JG 17.

³ Sūrya este fiul lui Aditi (infinitul), de aici și numele lui de Āditya.

⁴ „Fluviu al zilelor“ – curgerea neîntreruptă a zilelor-noapților este asemuită curgerii tumultuoase a unui fluviu.

⁵ *Brahmavidyā* – știința lui Brahman; cunoașterea lui Brahman.

⁶ „Yoga este suprimarea modificărilor minții (*citta*)“ (YSū I.2). *Citta* – gândire, reflectare, intenție; inimă, minte; inteligență; este principalul derivat al lui *cit* (conștiința supremă) – fiind de natură nematerială, dar afectată de materie – este mijlocul prin care *cit* se manifestă pe toate celelalte planuri (*tattva*).

⁷ *Vāsanā* – latențe recente ascunse în subconștient; „senzații specifice subconștiente“ (YSū), „care își au originea în memorie“ (Vyāsa apud. YSū IV.9.). Termenul a fost adesea asimilat cu *saṁskāra* care desemnează cumulul de *vāsanā* create de-a lungul mai multor incarnări, cumul care dă naștere diferitelor tendințe. Procesul mental (*citta vṛtti*) ia naștere, conform tendințelor, din *vāsanā*.

⁸ *Antaḥkarāṇa* – instrumentul [de cunoaștere] intern: sediul gândirii și al simțirii, mintea (*manas*), inima, sufletul. Îl găsim adesea ca fiind alcătuit din *buddhi*, *ahaṁkāra* și *manas*.

⁹ Enunțul este contrar părerii ortodoxe prin care numai un „de două ori născut“ (inițiat) poate transmite Cunoașterea revelată prin scripturi.

¹⁰ *Bhūmikāvat* – asemănător pământului; stabilit în prima treaptă.

¹¹ Lit. „este doar nobil (*ārya*)“.

¹² Aici termenul *karma* are sensul de „ritual religios“, „sacrificiu“ conform canoanelor vedice.

¹³ Deși cunoașterea secretă (*rahasya*) este o altă denumire a învățăturilor upaniṣadice, aici pare mai degrabă o trimitere la tradiția tantrică.

¹⁴ *Mauna* – neperceperea obiectelor simțurilor de către instrumentele de cunoaștere. *Mauna* a fost împărțită în două categorii: a roștirii (*kāṣṭha mauna*) și cea a mimicii (*ākāra mauna*) (YNL p. 54; *Vyāsabhāṣya*).

¹⁵ *Āsana* – acea stare [obținută] prin propria natură ori „prin natura sinelui“.

¹⁶ *Śānta* – neamintirea stării lumii sensibile.

¹⁷ *Vikalpa* – diversitate, percepție, imaginație, noțiune.

¹⁸ În starea de somn profund (*suṣupti*) mintea este învăluită de *avidyā*. Aici numirea acestei stări ca *suṣupti* este doar prin aparenta similitudine exterioară, fiindcă în starea de *nirodha*, de dispariție a minții, depozitele de *vāsanā* și *saṁskāra* sunt arse de focul cunoașterii lui Ātman – rezultatul cunoașterii fiind așadar *mano-nirodha*. Vezi și *DarUp* IV.63.

¹⁹ Lit. „fără noduri [în papură]“, este o posibilă trimitere la blocajele (noduri) traseelor energetice *nadi*.

²⁰ Lampa este Conștiința (*cit*) iar lumina ei (*cid-prakaśa*) este cea care face posibilă atât luminarea picturii (*saṁsāra*) cât și identificarea cu ea.

²¹ *MaUp* atribuie lui Ātman trei stări: *viśva* ori *vaiśvanara* – starea de trezie (*jagrat*), *taijasa* – starea de somn cu vise (*svapna*) și *prājña* – starea de somn profund (*suṣupti*).

Pentru mai multe detalii vezi *Praṇava vartika* din capitolul Anexe.

Avadhūta upaniṣad

¹ *Mahāvākya* – marile rostiri; referitor la numărul acestora nu există un consens. Școala ortodoxă a descendenților lui Śaṅkara enunță patru:

- *tattvamasi* – Acela ești Tu (*ChUp* VI.8.7);
- *aham brahmāsmi* – Eu sunt Brahman (*BāUp* I.4.10);
- *prajñānam brahma* – Conștiința este Brahman (*AitUp* III.1.3);
- *ayamātmā brahma* – Acest sine (ātman) este Brahman (*MāUp* 2).

Pe lângă acestea mai există și altele, dintre care cele mai cunoscute sunt:

- *so'ham* – Acela sunt Eu;
- *idaṁ sarvaṁ brahmā* – Acest întreg este Brahman, sau
- *sarvaṁ khalvidaṁ brahma* – Acest întreg este Brahman (*ChUp* III.14.1);
- *neha nānāsti kiñcana* – Nu mai există nimic altceva (*ChUp* III.14.1);
- *dūredṛśaṁ gr̥hapatimatharyum* – Departe, stăpânul casei (Ātman) este văzut vibrând (*Rg Veda*, VII.1.1, Ṛṣi Vasiṣṭa).

² *Āśrama* – etapă a vieții; tradiția ortodoxă brahmană prevede patru etape pentru viața omului: *brahmacarya* (ucenicie în cele sfinte), *gr̥hastha* (gospodar), *vanaprastha* (pustnic), *sannyasa* (ascet pelerin).

³ În strofele ce urmează pentru a fi descrise stările și importanța lor,

se recurge la comparația cu vaca sfântă din tradiția vedică.

⁴ *Priya* este definită ca fiind fericirea produsă de cunoașterea discriminativă, controlul instrumentelor de cunoaștere și acțiune, indiferența față de plăcerile mundane și dorința arzătoare de eliberare din *saṃsāra*.

⁵ *Moda* – fericirea care derivă dintr-o stare stabilă de *dhāraṇā*.

⁶ *Pramoda* – fericirea care derivă dintr-o stare stabilă de *dhyāna*.

⁷ *Ānanda* – fericirea care apare în *nirvikalpa samādhi*.

⁸ Comentatorul Brahmayogin interpretează „urma copitei de vacă” (*goṣpāda*) drept a patra stare, patru fiind numărul picioarelor; avem deci: „...iar *ānanda* [este propriul sine] – astfel își asumă cele patru stări”.

⁹ Cu toate că cele patru stări, echivalente celor patru părți ale vacii, sunt ale Sinelui (Brahman), nici una nu trebuie considerată ca fiind natura lui Brahman, care, asemuit părului ce se află și în coadă, este dincolo de cele patru stări (*turyāta*).

¹⁰ Sacrificiul calului (*aśvamedha*), îndeplinit prin multe ofrande oferite zeului Savitr, ofrande ce simbolizează stăpânirea întregului Univers, este probabil cel mai mare ritual sacrificial vedic. Pentru *avadhūta* aceste ofrande sunt obiecte ale simțurilor. Pentru mai multe detalii vezi și *Śatapatha Brahmana* XIII.5.2.1-10; *BāUp* I.3.22, III.9.8-9; *ChUp* I.2.10-12, VI.8.1; *Rāmāyāna* I.13.24-33; *Mahābhārata Aśvamedha Parva*.

¹¹ *Mahāvratā* – jurământ, legământ; sinonim pentru *durgāpūja*. Trece în revistă importanța și semnificația termenului în cele mai importante curente:

– în tradiția pūrānică (*Skanda Purāṇa*) *mahāvratā* reprezenta obiceiul de a purta rozariul (*rudrākṣa*);

– în tradițiile *pāśupata*, *kāpālika* și nu numai, reprezintă acel comportament contrar normelor acceptate: râde și plânge asemenea nebunilor, face gesturi obscene fetelor și îi agresează pe trecători – scopul acestui legământ fiind distrugerea egoului și dobândirea puterilor (*siddhi*);

– oarecum opusă acestor tradiții este accepțiunea oficială a școlii Yoga, prin care *mahāvratā* reprezintă „nonviolența (*ahiṃsā*) universală” (*YSū*) în opoziție cu „*ahiṃsā* circumstanțială” – *anuvratā*; dar *Amṛta gītā* și *YSū* II.31 extind acest sens asupra întregii clase de reguli *yama*;

– jainismul enumeră cinci tipuri de *mahāvratā*: nonviolența (*ahiṃsā/pranatipata virama*), adevărul (*satya/mruṣavad virama*), nefuratul (*asteya/adattadana virama*), abținerea (*brahmacarya/maithuna vi-*

rama) și refuzul de a accepta daruri nenecesare (*aparigraha/parigraha virama*). Vezi și *AitUp* IV-V.

¹² Esența ideii de mai sus rezidă în diferența dintre viața sacră și cea profană. Vezi Mircea Eliade *Sacru și profanul*, Editura Humanitas 1992.

¹³ Sau: „În timpul somnului și a cerșitului, a îmbăierii rituale și a purificării nu doresc și nu făptuiesc“.

¹⁴ *Guṇja* – *Abrus precatorius*; reflecție, meditație.

¹⁵ Transcenderea legii cauzalității derivă din absența dorinței, a detașării de acțiune.

¹⁶ Sistemul vedantin consideră starea de eliberat în timpul vieții (*jīvanmukti*) ca fiind independentă de conținutul mental care se păstrează, întreaga activitate a lui *jīvanmukta* fiind în conformitate cu acest conținut – acumulare de *vāsanā*. În schimb, tradițiile tantrice integrale consideră că această starea de *jīvanmukta* este caracterizată în special de o golire a acestor acumulări, urmând ca acțiunile sale să fie sub imperiul celor cinci puteri caracteristice lui Paramașiva: Conștiința supremă (*Cit-śakti*), Beatitudinea supremă (*Ānanda-śakti*), Dorința supremă (*Ichha-śakti*), Cunoașterea supremă (*Jñāna-śakti*) și Acțiunea supremă (*Kriya-śakti*).

¹⁷ *V. Darśana Upaniṣad* 1.

¹⁸ Deoarece suferința este unul din produsele Iluziei (*Māyā*), prin cunoașterea Realității dispar și efectele ei.

Jīvanmukta gītā

¹ *SkTs*, p. 15:

Prin precumpănirea Tendinței *rajas* se vor diferenția cele cinci forțe ale acțiunii (*karmendriya*) localizate în mâini, picioare, în organele fonației, excreției, precum și în organele sexuale.

² În varianta *DWG* „Lipsit de suferința, confuzia etc., produse doar de acțiunea trupului – ...“

³ *Viśva* – universal.

⁴ *Cidākāśa* – eterul conștiinței, spațiul conștiinței; reprezintă esența lui Brahman (*Rbhu gītā* III.54; iar esența lui *jīva* este *cidabhasa*), având astfel drept cea mai nimerită traducere prin „conștiința universală“.

⁵ Conform comentariului lui Brahmayogin prin practică se înțelege:

śrāvaṇa, manana, nidhidhyāsna și tapas.

Avadhūta gītā

¹ Adorarea, omagierea etc. presupun o conștiință a dualității; în cazul absenței acestui tip de conștiință aceste acțiuni devin lipsite de suport.

² Termenul *nirañjana*, folosit pentru „neîntinat“, apare preponderent în mediile tantrice Kaula, Kāpālika și Nātha.

³ În accepțiunea unor comentatori, cel vizat prin cele două sentințe este Ātman, deși partea a doua a frazei implică prin termenul „totul“ ideea de obiect.

⁴ „Strălucitor“ (*deva*) prin sine.

⁵ „Forma văzduhului“ – fără formă proprie, atotpătrunzător.

⁶ *Bṛhadāranyaka Upaniṣad* I.5.3:

Dorința, reprezentarea (*saṅkalpa*), îndoiala, credința, necredința, statornicia, nestatornicia, sfiala, cugetarea și teama, toate acestea sunt gândul (*manas*) însuși.

⁷ Var.: [Dacă spui] „Eu meditez“ și „[obiectul] meditației este supremul [Brahman]“ – [te întreb:] poate fi oare divizat cel indivizibil?

⁸ *ChUp* III.14.1.

⁹ *ChUp* VI.8.7.

¹⁰ *I.e.* Universul subtil.

¹¹ *Bhrānta* – colindare, hoinărire; perplexitate, confuzie; eroare, greșeală.

¹² *Kāṭha Upaniṣad* I.3.8:

Cine însă e înțelept, cu mintea concentrată, totdeauna curat, acela atinge acea țintă, de unde nu se mai renaște.

¹³ „Aici“ – Universul manifestat.

¹⁴ *ChUp* VI.8.7.

¹⁵ *Neti neti* – enunț apofatic din *BāUp* II.3.6, IV.5.15 tradus variat prin „nu, nu“, „nu așa, nu așa“, „nu aceea, nu aceea“; *BāUp* II.3.6:

Vine apoi descrierea sa prin: „Nu, nu“ (*neti neti*). Căci nu există altceva mai presus decât acesta, despre care [se spune]: „Nu“. Iar denumirea este „Realul Realului“ (*satya*).

¹⁶ *Kāṭha Upaniṣad* I.2.19:

Dacă cel care omoară crede că omoară, dacă cel omorât crede că-i omorât, amândoi greșesc. [Sufletul] nu omoară, nici nu este omorât.

¹⁷ Cele două căi se referă la drumul urmat de suflet după părăsirea trupului. Cel eliberat parcurge calea Luminii (solară) fără întoarcere, iar cel încătușat parcurge calea Întunericului (lunară) care necesită o nouă întrupare. Alte descrieri avem în: *BāUp* VI.15-16, *ChUp* V.10, *BhG* VIII.23-27, *KaUp* I.2 etc.

¹⁸ Unul din multiplele sensuri pe care le implică acest enunț este redat cu claritate în *Bhagavad gītā* IX.29:

Eu sunt la fel pentru toate ființele; pentru mine nu-i [nimeni] pe care să-l plac sau să-l urăsc; cei care mi se dăruiesc cu dragoste se află în mine, și eu mă aflu în ei.

¹⁹ Apelativ familiar, „fiule!“.

²⁰ *SkTs*, p. 14:

„Marele Principiu“ (*mahat/buddhi*) este primul care apare dintre *tattve*, constituind cea mai înaltă ipostază a naturii (*Prakṛti*). În el precumpănind tendința *sattva* este cel mai apropiat, prin virtuțile sale, de Purușa care este conștiință pură, fiind mijlocitorul dintre Spirit și Natură.

²¹ *Śvetasvatara Upaniṣad* IV.e:

Tu ești femeia. Tu ești bărbatul. Se spune că tu ești tânărul sau tânăra. Tu, cel foarte bătrân, mergi clătinându-te [ajutat] de baston. Tu ești cele născute, ești cel care are fața în toate direcțiile.

²² *TaitUp* II.7.1.

²³ „Cele șase părți“ pot fi cele șase purificări din Haṭha Yoga (vezi cap. Anexe, Purificările premergătoare controlului suflului) sau cele șase părți ale sistemului Yoga (*āsana*→*samādhi*).

²⁴ „Forma superioară“ este realitatea supremă iar cea „inferioară“ este *saṁsāra*.

²⁵ În conformitate cu școala Purva Mīmāṃsa, cunoașterea și ignoranța pot coexista (așa cum lumina și întunericul pot coexista în foc); în schimb Uttara Mīmāṃsa infirmă această posibilitate.

²⁶ *Muṇḍaka Upaniṣad* III.2.9:

Cel care îl cunoaște pe supremul Brahman, acela devine Brahman însuși. În neamul lui nu există nici un necunosător al lui Brahman.

²⁷ *Mama* – al meu, sentimentul posesiunii; *nir-mama* – negația sentimentului de posesivitate. Vezi *YŚ* I.2-4.

²⁸ Locul și momentul morții determină/indică locul unde se va duce sufletul. Din acest motiv tradiția brăhmanică prescrie perioadele propice ale anului (cf. fazelor Lunii) și locurile sfinte, care (cf. scripturilor) duc la eliberarea finală (v. nota *AG* I.34).

²⁹ *AG* I.31-32; *DarUp* X.3.

³⁰ *Dharma* (legea umană/divină), *artha* (bogăția/prosperitate), *kāma* (senzualitatea) și *mokṣa* (eliberarea) sunt cele patru scopuri ale omului (*artha śāstra*).

³¹ *Cara-acara* – ceea ce se mișcă și ceea ce nu se mișcă, întreaga creație.

³² Vezi *Yoga Śāstra* 86.

³³ „Zeii etc.” – *tridaśādika* (treizeci): ^{a)} cei 30 (rotunjire pentru 3 x 11) de zei; ^{b)} raiul; ^{c)} număr cumulativ din filosofia Sāṃkhya.

³⁴ Vezi *saṃketa*, *Yśā* 14-24.

³⁵ Aici *dātā* poate proveni din $\sqrt{dā}$ – a da; sau, mai puțin probabil, din $\sqrt{dai}$ – a purifica: „Cel care este purificat [de dualitate] obține stare de calm, fiind cântat cu milioane de nume.”

³⁶ *Dhīratā* – înțelepciune; stabilitate, calm.

³⁷ Compusul „atracție-repulsie” reprezintă cele cinci condiționări descrise în *Yoga Sūtra* II.3-9: ignoranța (*avidyā*), egocentrismul (*asmitā*), atracția (*rāga*), repulsia (*dveṣa*) și dorința de a trăi (*abhiniveśa*).

³⁸ Gândul care însoțește trecerea spre starea netrupească determină traseul parcurs de subiect. Tot aici intră și cele afirmate de Kṛṣṇa în *BhG* VIII.5:

Cel care, în clipa sfârșitului, mă are în gând și pleacă eliberându-se de corp, acela merge la mine; despre aceasta nu este îndoială.

³⁹ Var.: „Puterile (*siddhi*) sunt produse spontan pentru ei atunci când plăsmuirea mentală (*vikalpa*) [a dualității] este îndepărtată.”

⁴⁰ *ChUp* IV.14.3:

Precum apa nu se lipește de frunza lotusului albastru, tot astfel nu se lipește fapta rea de cel care știe astfel.

Vezi și *Brahma Sūtra* IV.1.13.

⁴¹ *Yantra* – orice instrument material; ulterior, acest termen a căpătat sensul de reprezentare grafică prin care inițiatul poate avea acces la diverse aspecte ale puterii divine (*śakti*).

⁴² Var.: „Care nu derivă nici din Śiva, nici din Śakti și nici din Manu“ (AG^a).

Cele trei tipuri de inițiere (*dikṣa*) descrise, aparținând de școlile tantrice Kaula, Krama și Trika, pot fi rezumate astfel:

– inițierea *sāmbhavī*, de altfel foarte rară, constă în transferul Iluminării de la maestru la discipol.

– inițierea *śaktī* constă în transmiterea discipolului, într-un timp rezonabil, a unei puteri spirituale ce-l va conduce pe acesta la Realizarea Supremă; și acest tip de inițiere este destul de rar întâlnit.

– inițierea *ānavī*, *mantrī* sau *manava* constă în transmiterea discipolului, într-o zi auspicioasă, a unei *mantrē*, inclusiv a învățăturii referitoare la metodele de atingere a țelului Suprem - eliberarea -, rămânând ca discipolul să practice aceste învățături.

⁴³ Vezi *Yoga Śāstra* 10.

⁴⁴ Vezi *trāṭaka* cap. Anexe, Purificările premergătoare controlului suflului (*prāṇāyāma*).

⁴⁵ Vezi *YŚā* 97-98, *DarUp* IV.11-12.

⁴⁶ *Saṁyamin* – cel care se auto-controlează, care-și stăpânește dorințele, ascet.

⁴⁷ *Samgrahin* – colector; cel care obține lucrul dorit, pasional.

⁴⁸ Vezi *nirguṇa dhyāna*, *YŚā* 25, 112-113b.

⁴⁹ Var.: „Această învățătură a fost spusă de acel guru care este unit cu Acesta (*tat*) și pentru care Realitatea (*tattva*) strălucește pe deplin (*samam*).“

⁵⁰ Lit. „care are forma spațiului“.

⁵¹ „Cu fum ori fără fum“ – fumul, fiind efectul focului, desemnează starea de efect; „Cu lumină ori fără lumină“ – lumina este în acest caz sinonim pentru foc, cauza fumului. Prin urmare existența lui Brahman nu depinde și nici nu poate fi dedusă pe calea inferenței (prin efect-fum) și nici prin directă percepție (senzorială ori mentală). O altă interpretare ar fi trimiterea la cele două căi pe care le parcurge corpul subtil după despărțirea definitivă de trup. Calea cu fum (*dhūma-mārga*) reprezintă calea sudică, a străbunilor – prin fum către Lună. Calea luminoasă (*dipti-marga* este cea nordică, a zeilor – prin foc/lumină către Soare.)

⁵² Var.: „Eu sunt [pura] Existență (*samarasa*) - Cunoaștere (*jñāna*) - Beatitudine (*ānanda*) – asemenea văzduhului.“

⁵³ Subiectul nefiind precizat, traducătorii au fost tentați să-l nominalizeze prin pron. pers. I (Eu) ori prin Brahman.

⁵⁴ Var.: „Sunt focul ce mistuie fapta [celui] nefăptuitor.
Sunt focul ce mistuie suferința [celui] lipsit de suferința.
Sunt focul ce mistuie trupul [celui] lipsit de trup.“

⁵⁵ Var.: „Eu sunt focul ce mistuie păcatul [celui] fără de păcat.
Eu sunt focul ce mistuie datoriile [celui] fără de datorie.
Eu sunt focul ce mistuie legăturile [celui] fără de legături.“

⁵⁶ „Existență-inexistență“ (*bhāva-nirbhāva*) – „gândire-negândire“ (*AG^a*); „unire-separare“ (*yoga-niryoga*); „minte-non-minte“ (*citta-niś-citta*) – „gândire-negândire“ (*AG^d*).

⁵⁷ Var.: „Nu este ignoranța mea că se află în starea de iluzie
[Cel] lipsit de iluzie.
Nu este ignoranța mea că se află în starea de suferință
[Cel] lipsit de suferință.
Nu este ignoranța mea că se află în starea de lăcomie
[Cel] lipsit de lăcomie.“

⁵⁸ Var.: „Sunt anihilarea mișcării [celui] neclintit“.

⁵⁹ *Kalpa-vikalpa* – decizie-indecizie, unitate-multitudine; prezența sau absența unui ciclu cosmic.

⁶⁰ *Brhadāranyaka Upaniṣad* II.3.6.

⁶¹ Var.: „[Sinele] este dincolo de negație și dincolo de afirmație“ (*AG^d*).

⁶² *Virūpa* – variat, multiform; diform, alterat, monstruos. În acest context poate fi tradus, mult mai judicios, prin „[Tu ești] fără de formă“.

⁶³ Var.: „Nașterea [Universului] subtil (*liṅga*) și sensibil (*prapañca*) nu este...“ (*AG^a*).

⁶⁴ Var.: „Nu există unitate ori diversitate nici pentru tine și nici pentru mine“ (*AG^a*).

⁶⁵ Actul ritual presupune invocarea și îndepărtarea divinității, folosind drept receptacul material vegetal.

⁶⁶ *Anāmaya* – lipsit de boli, nume al lui Śiva.
Var.: „Eu sunt lipsit de boli iar *nirvāṇa* este propria-mi natură.“

⁶⁷ *Samyama* – *yama*; vezi *YŚ*, *DarUp*, *YR*.

⁶⁸ Variantă: „Cunoaște-mă ca fiind unit atât cu întregul [Univers] cât și cu *saṃādhi*“.

⁶⁹ *ChUp* VI.8.7.

⁷⁰ *Upādhi* – substitut, ceea ce apare drept altceva, atribut, calificare; nume; limitare. Termen cu multiple sensuri, folosit și impus de școala

vedāntină a lui Śaṅkarācārya.

⁷¹ Var.: „Nu există cunoaștere-ignoranță și deci nici *samādhi*. Nu există spațiu-non-spațiu și deci nici *samādhi*. Nu există timp-non-timp și deci nici *samādhi*.“

⁷² *KUp* II.1.15.

⁷³ Var. *AG^a*:

Transformarea (Universul) celui ce nu se transformă (Brahman) este falsă; caracteristica celui fără de caracteristică este falsă; desigur, doar Atman este Adevărat –

⁷⁴ *Jīva* – vietate, principiul vieții, sinele individual (opus celui universal *jīvātman*).

⁷⁵ *Varṇa* – culoare, castă.

⁷⁶ *Vitarka* – supoziție, inferență; tradus prin „contra-argumentație“ (*vi-tarka*).

⁷⁷ *Sarvaśiva* – acela în care se află totul; tradus de Svāmī Chetananda prin Beatitudine supremă.

⁷⁸ Var.: „... și de origine și de transformare.“

⁷⁹ Norul-apa – termeni folosiți frecvent pentru cauză-efect.

⁸⁰ Var.: „– atunci cum ar putea exista calitatea, defectul, discriminarea ori mintea?“.

⁸¹ Deși perechea de termeni complementari *ṛta-anṛta* a fost interpretată fie ca „acțiuni aparente ale vieții“ (*AG^a*) fie ca „tot ceea ce pulsează“ (*AG^d*) etc. sensul frazei a rămas încifrat. Nici unul dintre traducători nu a luat în considerare sensul de negare a unei posibile complementarități, sens care întrepătrunde întregul text, și, cu precădere, acest capitol.

⁸² Cf. *Bhagavad gītā* V.7, 12, 23; VI.8, 14, 15, 18, 28, 29, 47:

Cel unit în *yoga*, cu trupul purificat, cu trupul învins, cu simțurile învinse, al cărui Sine este Sinele tuturor ființelor, chiar dacă făptuiește, el nu este întinat.

Cel unit [în *yoga*], părăsind fructul faptelor, dobândește pacea supremă; cel neunit, legat de fruct, se înlănțuie prin acțiunea dorinței.

Cel care poate în această lume, înainte de a se elibera de trup, să-și stăpânească zbuciumul născut din dragoste și ură, acel om este unit și fericit.

Yoginul al cărui Sine se bucură de Cunoaștere și înțelegere, neclintit, cu simțurile învinse, [privind] la fel la un bulgăre de pământ, o piatră sau aur – i se spune că este unit.

Cel care s-a potolit pe sine, lipsit de frică, care ține legământul castității, stăpânindu-și mintea, cu gândul la mine, unit, așezat, avându-mă pe mine drept ultim scop, yoginul care se unește astfel mereu, cu mintea stăpânită, ajunge la pace, la stingerea (*nirvāṇa*) supremă, care este în mine.

Când gândirea, stăpânită, fără dorinți, eliberată de toate pasiunile, se fixează în Sine, atunci se spune că omul este unit [în *yoga*].

Yoginul care este unit astfel mereu, neîntinat, obține cu ușurință fericirea nesfârșită de a-l atinge pe Brahman.

Cel cu Sinele unit prin *yoga* vede Sinele în toate ființele și toate ființele în Sinele [său]; el privește pretutindeni la fel.

Dintre toți yoginii, cel care, venit la mine cu Sinele lăuntric, mi se dăruiește cu credință, acela este socotit de mine ca [fiind] cel mai unit în *yoga*.

⁸³ I.e. *dharma, artha, kāma* și *mokṣa*.

⁸⁴ Cele șase calități pot fi ale lui Prakṛti, reprezentând mintea și cele șase simțuri (*AG^a*), sau cele șase *guṇa* ale lui Śiva, descrise anterior.

⁸⁵ Obicei *śivait* de a freca trupul cu cenușă, care, pe lângă calități terapeutice, simbolizează absența totală a conștiinței de trup.

⁸⁶ „Gândul adevărat” reprezintă starea de *saṁprajñāta samādhi*, având drept *saṁketa* pe Brahman (v. *YŚā* 14, 25).

Anexe

¹ *Avyākṛta* – substanța elementară din care derivă toate elementele, considerată a fi de aceeași natură cu Brahman.

² În succesiunea logică urma să aibă calitatea de a fi auzit și nu aceea de a fi pronunțat. Interpretările eronate sunt adesea cauzele unor greșeli de transcriere ori tipărire, iar astfel de texte suportă chiar „corecturi”.

³ *Bhagavad gītā* XII.13-20.

⁴ I.e. *doṣa: vāta, pitta, kapha*.

⁵ Cf. Sv.II.21 *naulika*.

⁶ *Haṭhayogapradīpikā* II.22: „Acestea sunt numite *śaṭkarmāṇi* [cele șase acțiuni].”

⁷ Imitarea cu buzele a ciocului de cioară.

⁸ Sinusurile.

⁹ *Haṭhayogapradīpikā* I.24-25:

Acolo *dhauti* [este descrisă].

Patru degete lățime și cinsprezece palme lungime. În modul specificat de guru, pâzna umedă^{a)} trebuie înghițită foarte încet^{b)} (cu grijă)^{c)} și este scoasă din nou. Astfel această acțiune este numită *dhauti*.

a) Umedă, un pic caldă și cu o mică protuberanță la capăt.

b) [Se va înghiți în] prima zi o palmă, a doua zi două palme, a treia zi trei palme.

c) Ținând între dinți capătul se execută intens *nauli* pentru ca pâzna să fie complet mișcată în abdomen.

Tusea, astmul, bolile splinei, lepra și alte douăzeci de boli datorate flegmei (*spuṭa*) sunt înlăturate desigur prin eficacitatea exercițiului *dhauti*. Aici nu este nici un dubiu.

¹⁰ *Hyp* II.26: Aici apa poate fi un râu etc.

¹¹ *Haṭhayogapradīpikā* II.26:

Tubul este din trestie de bambus lung de șase degete și este introdus patru degete în anus iar două degete trebuie să rămână afară. Unii practică *vasti* fără tub, dar este periculos fiindcă nu toată apa poate ieși și asta generează diferite boli.

¹² *Idem*:

Ținând apa în lăuntru trebuie să facă *nauli-karma* pentru a o elimina.

¹³ *Idem*:

Dhauti și *vasti* nu sunt recomandate imediat după masă și nici să se mănânce imediat după ele.

¹⁴ *Haṭhayogapradīpikā* II.29:

[Unul din] capetele sforii trebuie băgat în gaura nasului, cealaltă gaură a nasului se astupă cu degetul, [apoi yoginul] trebuie să inspire. [Capătul] trebuie scoas din nou prin gură. Ținând capătul sforii care iese din gură și cel care iese din nas, [sfoara] trebuie mișcată cu grijă.

Este spus că din mișcarea alternativă [sfoara] trebuie scoasă pe cealaltă [nară]. Această metodă este: capătul sforii introdus într-una din nările nasului, se astupă cu degetul cealaltă nară a nasului. După aceea trebuie să inspire și să se expire prin cealaltă nară. Se repetă și cu cealaltă nară precum cu prima. Acest exercițiu este făcut de mai multe ori odată.

¹⁵ *Haṭhayogapradīpikā* II.30:

Această purificare este făcută, într-un mod gradat și ferm, de nouă, zece, cinsprezece ori, pentru a înlătura defectele.

¹⁶ *Idem*:

Craniul este purificat și de asemenea vederea divină este oferită. *Neti* distruge imediat și pe deplin toate bolile care se află deasupra claviculelor.

¹⁷ *Haṭhayogapradīpikā* II.33:

Cu umerii aplecați, abdomenul trebuie mișcat printr-o intensă și rapidă rotire de la stânga la dreapta.

Index

A-Ā

- abhasa*, 230
 vada, 230
abhimāna, 205
Abhinavagupta, 23, 247
abhiniveśa, 260
abhrama, 252
ācamana, 253
adharma, 136, 238
adhibhūta, 203, 204
adhidaiva, 203, 204
adhikarin, 252
adhyāsa, 130
adhyātma, 127, 203, 204
Ādigurunāmaka, 17
Ādinātha, 37, 40
advaita, 24, 229
 viśiṣṭa, 229
advaya, 46, 80
ādhibhautika, 250
ādhidaivika, 250
ādhyātmika, 250
Aditi, 254
Āditya, 125, 254
adr̥śyakaraṇa, 47, 230
āgāmī, 238
Aghora, 226
Aghorānanda, 20, 227
agni, 48, 203
 stambha, 230
aham, 155, 247
ahamkāra, 73, 204, 205, 231,
 245, 254
āhāra, 233
 lāghu, 118
ahimsā, 39, 62, 118, 240, 256
ajña, 108
ākāśa, 48, 73, 94, 202, 203
akrodha, 118
akṣara, 106, 206
akṣaratva, 135
akṣi, 228
ālaṁbha, 230
alambusā, 73, 74, 77, 245
Alarka, 9, 21, 102, 113, 223, 228
Allahabad, 240, 247
alobha, 118
amarī, 240
amarolī, 39, 56, 239, 240
amāvāsyā, 78
Ambariṣa, 10
amṛta, 53, 81, 87, 116, 128, 238,
 247
 jñāna, 65, 90, 150
 parama, 156
 sahaja, 162
 tyāga, 182
ānanda, 30, 35, 88, 132, 135,
 137, 139, 155, 197,
 199, 200, 261
 parama, 131
 śakti, 257
Anasūyā, 9, 11, 13-15, 225
ānavī, 261
aṇḍa, 245
Āṅgiras, 225
aṇiman, 36, 50, 51, 113, 114,

- 230
 Aṇimāṇḍavya, 13
 anirvāṇa, 130
 anīśvara, 250
 antaḥkarāṇa, 254
 anusamdhāna, 205
 anuṣṭup, 19, 29, 226
 anuttara, 247
 anuvrata, 256
 ap, 48, 73
 apāna, 46, 54, 75, 76, 88, 92,
 102, 205, 212, 232
 apānāya, 117
 aparigraha, 240, 257
 apas, 202
 Appalācārya, 17
 Apsaras, 245
 ārambha, 36, 46, 164, 230
 arhat, 40
 ārjava, 62, 63
 Arjuna, 251
 Kārtavīrya, 226
 artha, 90, 109, 260, 264
 śāstra, 260
 Arundhatī, 237
 Āruṇi, 226
 ārya, 126
 asaṃprajñāta, 234
 āsana, 39, 40, 42, 43, 45, 61, 81,
 104, 127, 128, 164,
 181, 209, 232, 235,
 236, 242, 254
 ardha, 104
 ardhapadma, 251
 baddha-padma, 35
 bhādra, 69, 70
 gomukha, 69
 gorakṣa, 70
 mayūra, 69, 71
 mukta, 69-71
 padma, 40, 42, 43, 45, 69,
 104, 105, 251
 paścimottāna, 213
 siṃha, 69, 70
 sukha, 69, 71
 svastika, 69, 88, 92, 104
 utkaṭa, 213
 vīra, 69, 70
 asat, 130
 asmitā, 260
 aśrama, 19, 135, 255
 āstikya, 66, 67
 asteya, 62, 63, 118, 240, 241,
 256
 asura, 113
 Aśvini, 203
 ātman/Ātman, 23, 47, 62, 63,
 65, 80-82, 86, 88,
 90, 92, 95-98, 102,
 105, 112-115, 119,
 137, 143-145, 149-
 156, 158, 163, 164,
 166, 187, 189-194,
 196, 203, 204, 206-
 208, 234, 250, 255,
 258
 Īśvara, 97
 jīva, 46, 51, 97, 230, 234
 pārama, 46, 51, 97, 98,
 229, 230, 234
 pratyag, 205
 ātmavat, 113
 Atri, 9, 11, 13-15, 223, 225, 231
 Atrivarda, 17
 audumbara/Audumbara, 12,
 19, 224
 AUM, 84, 88, 104, 224, 247
 avadhūta, 18, 19, 22, 30, 135,
 136, 149, 159, 178,
 183, 184, 190, 191,
 195, 196, 198-200
 śaiva, 22
 brahmā, 22
 āvantyas, 226
 āvarta, 110, 111
 avasāda, 106
 avasthā, 46
 ghaṭa, 46, 48, 230

paricaya, 48
avidyā, 205, 247, 260
avyākṛta, 202, 206
avyakta, 95, 206
 Ayu Raja, 21

B

Baba

Kalurāma, 17, 226
 Kinarāma, 226

bāhya, 238

Bālaraṇḍā, 237

bandha, 52, 209, 238

jalandhara, 39, 53

mahā, 39, 52

mūla, 39, 54

uddiyāna, 39

udyāna, 53

basti, 213

jala, 213

śuṣka, 213

Bhagavatatparyanirnaya, 225

Bhairava, 37, 52

Bhairavācārya, 226

Bhārata, 229

Bhartṛhari, 23

Bhāskara, 77

bhāvana, 130

bhāvatīrtha, 79

bheda

sajatiya, 250

svagata, 250

viṣatiya, 250

bherī, 248

Bhoja, 233, 234

vṛtti, 235

bhoktr, 114, 144

Bhose, Amita, 5

bhrama, 110, 111, 252

bhrānta, 258

Bhṛgu, 225

bhū, 202

bhūcara, 45

bhūcarī, 230

Bhujāṅgī, 237

bhukti, 57

bhūmikāvat, 126, 254

bhūmityāgantavedha, 230

Bhusari, R.M., 18

bhūta, 112-114

pañca-mahā, 229

sthūla, 251

sūkṣma, 251

bilva, 81

bindu, 54, 81, 82, 89, 247

brahma

carya, 62, 63, 118, 240,

241, 255, 257

randhra, 73, 88, 246

vidyā, 21, 125, 254

Brahma/Brahmā, 11, 14, 18,

21, 29, 30, 77, 89, 94,

171, 223-225, 230

aṇḍa, 146

artha, 235

Sūtra, 260

tattva, 11

brāhman, 10, 12-14, 21, 31, 69,

124, 140

Brahman, 10, 22, 30, 50-52,

61-63, 65-67, 80, 81,

85, 91, 95-98, 101,

102, 106, 110, 112,

113, 115, 116, 119,

125, 131, 132, 135,

139, 143-145, 151,

153-158, 160, 162,

163, 170, 206, 208,

229, 247-249, 254,

256, 258, 259, 263,

264

Brahmayogin, 257

Bṛhaspati, 204

buddha, 127

buddhi, 73, 91, 112, 119, 161,

204, 205, 231, 254,

259

C

- caitanya*, 205
cakra, 12, 16, 247, 249, 252
 ajña, 92
 anāhata, 50, 92, 252
 brahma-randhra, 238, 245
 maṇipūra, 49, 53, 92, 239
 mūlādhāra, 244, 245
 viśuddha, 92, 239
camfor, 29
caṇḍāla, 158
Candra, 11, 15, 77, 204, 225
cāndrāyana, 243
Candronagiri, 19
cara-acara, 161, 260
cārvāka, 40
cetas, 104
Chetananda, 263
Cidambara, 78
Cidātman, 206, 207
ciñciṇi, 248
ciṇi, 248
cintamaṇi, 58
cit, 35, 207, 255
 abhasa, 257
 ākāśa, 145, 257
 prakaśa, 255
 śakti, 257
Citrakūṭa, 37, 231
citta, 48, 86, 110, 111, 127, 129,
 204, 205, 207, 231,
 234, 249
 bhrama, 247
 vṛtti, 254
Cratylos, 228

D

- Daityas*, 15, 226
daiva, 110, 111
Dakṣa, 223, 225
 smṛti, 241
damaru, 12

- dāna*, 66, 67
daṇḍa, 118, 119
dantamūla, 211
dardurī, 45
darśana, 227
Daśopant, 18
datta, 13, 225
Datta, 11, 18, 225
Dattaguha, 19
Dattapīṭha, 19
Dattātreya, 5, 7, 9-13, 15-24,
 29-31, 35, 37, 57, 58,
 61, 98, 116, 135, 146,
 159, 165, 177, 183,
 190, 195, 200, 223-
 226, 231, 240
 dhyāna, 223
 stotra, 19, 223
dayā, 62, 63
deha, 250
deva, 113, 258
devadatta, 75, 76
devanāgarī, 8
devatānugraha, 203
devayātrā, 116
dhanamājaya, 75, 76
Dhar, Satcitananda, 5
dhāraṇā, 39, 48-50, 61, 94, 95,
 102, 106, 112, 113,
 126, 233, 235, 249,
 250, 252
 āgneya, 49
 ākāśa, 50
 prṛthivī, 49
 vāyavī, 50
dharma, 109, 127, 136, 198,
 223, 260, 264
 śāstra, 68, 253
dhauti, 209-211, 265
 antar, 209
 bahiṣkṛta, 210
 daṇḍa, 212
 danta, 209, 211
 hr̥d, 209, 212

- jihvāmūla*, 211
karṇa, 211
karma, 212
vamana, 212
vāso, 212
 Dhere, R.C., 18
dhī, 138
dhṛti, 62, 64
dhūta, 135
dhvasti, 103
dhyaṇa, 39, 50, 61, 68, 96, 102,
 118, 119, 126, 145,
 233-235
nirguṇa, 51, 234, 261
saguṇa, 50, 234
digambara, 228, 229
dikṣa, 241, 243, 261
Diti, 226
divyacakṣus, 23
doṣa, 102, 103, 106-109, 111,
 115, 264
dr̥dha, 146
dr̥śyānuviddha, 234
dūradr̥ṣṭi, 231
dūraśravaṇa, 231
Durgā, 237
 pūja, 256
durvasa, 224
Durvāsa, 10, 11, 15, 224-226
dvaita, 229
dveṣa, 260

E

- eidos*, 20
eka agra mānasa, 244
ekadaśi, 10
ekāgrata, 232
Ekanātha, 18
Eliade, Mircea, 229, 233

F

- Ficus*, 206, 224

G

- gada*, 12, 16
gandha, 202, 203
gāndhārā, 73-75
gāndhārī, 77, 245
gandharva, 113
Gaṇeśa, 149, 249
Gaṅgāpura, 17
Gange, 247
Ganguli, Bhavani, 5
Garga, 16
gariman, 231
Gaurī, 37
gayal, 45
ghana, 208, 247
ghanṭā, 248
ghaṭa, 36, 46, 230
ghaṭika, 49, 50
Gheraṇḍa, 223
ghuna, 42, 235
Girnar, 19, 226
Gītā
 Adbhuta, 215
 Amṛta, 256
 Avadhūta, 19, 22, 149,
 177, 195, 198
 Bhagavad, 229, 242, 243,
 251, 253, 259, 263,
 264
 Ṭikā, 216
 Datta, 215
 Guru, 223
 Jīvanmukta, 22, 143, 146
 Uttara, 20
 Vidyā, 216
 Ṛbhu, 257
Gorakhnātī, 226
Gorakṣa, Nātha, 18, 25, 223,
 227
Graha, 104
grāhaka, 205
grāhya, 205
grantha, 252

granthi, 252
gr̥hastha, 117, 255
 Gulbarga, 17, 19
gulma, 251
guṇa, 51, 102, 103, 105, 114,
 119, 145, 193, 199,
 223, 233, 245, 249,
 250, 252, 264
guñja, 137
 guru, 16, 24, 48, 58, 61, 67, 118,
 127, 139, 145, 155,
 156, 160, 164, 165,
 261

H

haihaya, 226
haṁsa, 145, 254
 paramahaṁsa, 15, 22, 226
 Hari, 76, 135
 Harita, 224
 Haritāyana, 21, 224
Haṭhayogapradīpikā, 24, 209,
 230, 239, 245
 HA-YA-RĀ-VA-LA, 94
 HAM, 247
hastijihvā, 73, 74, 77, 245
haṭha, 229, 230
 Himākṣa, 37
 Hiranyagarbha, 205
hr̥d, 52, 75
hr̥daya, 53, 118
 granthi, 252
hrī, 66, 67

I-Ī

iccha śakti, 257
idā, 43, 73, 74, 76-78, 82, 84,
 85, 87, 214
 Indra, 204
indriya, 102, 118, 203
 jñāna, 245
 karma, 245

īśitā, 231
īśitva, 113, 114
 Īśvara, 37, 94, 114, 128, 144,
 204, 206, 229
 pūjana, 66, 67
 Īśvarī, 237
 Itihāsa, 68

J

Jaḍabharata, 226
jāgarita, 203
jāgrat, 129, 204, 205, 255
 jain, 40
jālamdhara, 238
 Jamadagni, 224
 Jambudvīpa, 30, 229
 Jamuna, 247
jānu, 75
japa, 66, 68, 80, 84, 242
 mala, 12
 vācika, 68
japya, 119
jātas, 226
jīva, 143, 145, 153, 162, 187,
 249, 257, 263
jñāna, 65, 90, 261
 āvarta, 111
 mārga, 119
 śakti, 257
 Jñānārdana Svāmī, 18
jñānendriya, 248
jñāni, 225
jñānin, 228
jvara, 251
jyotir, 234

K

kaivalya, 90
kalacakra, 238
kalpa, 62, 108, 118
 vikalpa, 262
kalpanā, 155

- Kalpasūtra*, 68
kāma, 109, 205, 260, 264
Kāma, 213, 214, 223
 deva, 45
kāmacāritva, 47, 231
Kāmadhenu, 12
Kamalālaya, 78
kamandalu, 12
kāmāvasāyitva, 114
kanda, 72, 74, 75, 245
Kanpatha, 226
kapala-randhra, 211
kapālabhāti, 214
kāpālika, 40, 240, 256, 258
kapha, 264
Kapila, 39, 52, 224
karma, 51, 81, 126, 128, 136,
 138, 144, 163, 164,
 205, 227, 238
 bāhya, 238
 kāmya, 91
 nauli, 265
 nitya, 91
 prārabdha, 207
 rata, 248
 sannyāsin, 238
Karṇāṭaka, 17
Kārtavīrārjuna, 16
Kārtika, 9, 195, 198, 200
kartr, 144
kārya
 sādhaka, 118
Kātyāyanī, 235
Kaula, 5, 223, 258, 261
Kauśika, 225
Kedara, 78
khādira, 211
khecarī, 47, 231, 238
kilviṣa, 115
Kolhapur, 19
kośa
 manomaya, 46, 111
 prāṇamaya, 46
 viññānamaya, 46
krama
 śīt, 214
 vāma, 214
 vyut, 214
Krama, 5, 223, 261
Kratu, 225
kṛcchra, 243
kriya śakti, 257
kṛkara, 75, 76
krodha, 118, 207
kṛṣṇa, 238
Kṛṣṇa, 17
 Sarasvatī, 17
kṣamā, 62, 63, 241
kṣaṇa, 54, 239
kṣaṇāddūragama, 231
kṣaya, 253
kṣipta, 252
Ksemarāja, 233
Ksetrajña, 204
Kṣudhā, 77
Kubjikā, 237
kudṛṣṭi, 249
kuhū, 73, 74, 77, 245
kumbhaka, 43, 47, 52, 84-86,
 248
 kevala, 44, 46
 sahita, 43, 236
Kuṇḍali/Kuṇḍalinī, 48, 73, 78,
 89, 91, 237, 245, 246
Kurukṣetra, 78
Kuruvapura, 17
kūrma, 75, 76
kuśa, 236
Kuṭilāṅgī, 237

L

laghiman, 113, 114, 231
laghu, 102, 103
laghvakṣara[ka], 250
Lakṣmī, 9, 11, 31, 223, 236
laya, 11, 24, 38, 113, 145, 229,
 231

śūnya, 252
Līṅga-Sūtra, 202

M

Madhva, 225
madhya, 102, 103
madhyamārga, 237
Magha, 9
mahā-ghora, 252
Mahābhārata, 9, 68, 229, 244
Mahādeva, 21, 37
Mahāmāyā, 58, 240
mahāpatha, 48, 237
mahārāja, 24
Mahārāja Jalvaṅkar, 18
Mahārāṣṭra, 13, 17
mahāsiddhi, 47
mahāt, 176, 259
mahātman, 16, 24, 29, 86, 117, 119
mahāvākya, 135
Mahaviṣṇu, 11, 14, 15, 61, 224
mahāvra, 240, 256
mahāyati, 119
Maheśāna, 94
Maheśvara, 37, 51, 96
mahiman, 114, 231
Mahur, 19
Maitreyī, 235
Malaya, 21
mama, 250
manana, 68, 130, 258
manas, 46, 62, 63, 73, 108, 112, 145, 146, 204, 205, 231, 234, 248, 254, 258
pūtra, 223
manasa, 68
mānasa, 238
manava, 261
maṇḍala, 49
maṇi, 146
Manik Prabhu, 18

manomanī, 24
mantra, 22, 29, 36, 42, 46, 68, 94, 131, 159, 230, 242, 247-249, 261
parā vāk, 247
tāra[ka], 138
mantrī, 261
Manu, 261
Vaivasvata, 9, 10
Mārgaśīrṣa, 9, 223
Marīci, 225
maṭa, 97
maṭha, 81
mati, 66, 67
mātr, 245
matrika, 238
mātrā, 84, 85, 103, 250
mātrkā, 36, 230
Matsyendra, Nātha, 223, 230
matta, 103, 250
mauktika, 241
mauna, 128, 254
ākāra, 254
kāṣṭha, 254
Māyā, 97, 98, 144, 157, 202, 257
Meru, 225, 229
Mīmāṃsa
Purva, 259
Uttara, 259
mitāhāra, 62, 64
Mithila, 235
moda, 135
moha, 106, 247
mokṣa, 25, 66, 109, 146, 198, 260, 264
mārga, 237
mṛdaṅga, 248
Mṛga-śīras, 223
Mṛtyu, 204
mūḍha, 107
mudrā, 52, 181, 209, 224, 239
abhaya, 11
añjali, 43
aśvinī, 213

khecarī, 39, 53
mahā, 39, 52
ṣaṇmukhī, 88
mukhya, 236
mukta
 jīvan, 20, 51, 61, 81, 125,
 130, 143–146, 207,
 225, 227, 238, 257
 videha, 130
Mukteśvara, 18
mukti, 57, 101, 103, 227
 jīvan, 24, 143, 227, 230,
 240, 257
 parama, 227
 videha, 227
mūla, 239
 śodhana, 209, 212
 roga, 249
mūlādhāra, 72, 78, 89, 91, 92,
 246
Munigala, Śrī Nātha, 21
mūrchā, 236
Mysore, 19

N

nābhi, 72, 74, 75, 86, 87
nābhikanda, 73
nāda, 54, 82, 88
nāḍī, 44, 72, 74, 76, 81, 164,
 236, 255
 brahma, 73, 237
 śakti, 210
 śūnya, 237
nāḍika, 49, 50, 238
nāga, 75, 76
Nāga, 253
Nagalapuram, 19
Nāgeśa, 227
Naimiṣa, 20, 35, 229
Nārada, 9, 11, 19, 29, 31, 225
Nārahari, 17
Nārasimha, 35
Nārasimha Sarasvatī, 17

Nārasimhavadi, 19
Naravyāghra, 114
Nārāyaṇa, 10, 18
Nareśvara, 113
Narmadā, 16
naśa, 252
Nātha, 9, 18, 19, 25, 58, 223,
 258
nauli, 265
naulika, 264
negha, 248
neti, 157, 213, 258, 266
 karma, 213
 yoga, 213
Nidāgha, 226
nidhidhyāsna, 258
nidrā, 252
nigṛhya, 105
niḥsāra, 240
nirālamba, 252
nirālambanāntara, 237
nirañjana, 258
Nirañjana Raghunātha, 18
nirguṇa, 51, 249
nirodha, 231
nirutthana, 25
nirvāṇa, 98, 114, 130, 264
nirvicāra, 234
nirvikalpa, 23, 234
nirviśeṣa, 96, 249
 cinmatram, 249
nirvitarka, 234
niścaya, 205
niṣpatti, 36, 57, 164, 230
nitya-svādhyāya, 118
nivṛt, 110
niyama, 39, 55, 61, 66, 110, 118,
 180, 208, 235, 239,
 243
nyasa, 230

O

OM, 22, 46, 123, 124, 131, 135,

140, 184, 200, 202,
206, 207, 224, 267
om tat sat, 229

P

pādma, 12
Padmā, 223
paduka, 12
Paithana, 13
Pantamaharaja
Belekundrikara, 18
para, 113
param, 105, 251
paramāṇu, 105
paramapada, 25
Paramaśiva, 37, 160, 257
Paraśurāma, 9, 21, 224
parāvāk, 23
Pargiter, Frank, 225
paricaya, 36, 230
pariṇāma, 114, 230, 252
parivrāt, 22
paścima, 238
pāśupata, 256
Patañjali, 15, 234
Pāvaka, 77
pavana, 48
payasvinī, 73, 74, 77
pāyu, 74
perineu, 238
Phaidon, 228
Phaidros, 228
piṇḍa, 25, 146
piṅgalā, 43, 73, 74, 77, 78, 82,
84, 87, 214, 236
pinyaka, 117, 253
Pītapura, 17
pitta, 87, 240, 264
Pracetas, 225
Prahlad, 21
prajāpati/*Prajāpati*, 77, 204,
223, 225
prajāpatya, 243

prājñā/prajñā, 131, 206, 207,
227, 238, 255
prākāmya, 113, 114, 231
prakṛti/*Prakṛti*, 73, 101, 105,
156, 161, 162, 192,
228, 233, 250, 259,
264
pramāda, 45
pramāṇa, 79, 252
pramatha/*Pramatha*, 37, 231
pramoda, 135
prāṇa, 13, 46, 54, 75, 76, 78,
82, 85, 86, 88, 94, 97,
102, 103, 112, 205,
232, 238, 246, 249
prāṇasthāna, 75
praṇava, 84, 85, 89, 95, 104, 248
vartika, 22, 208, 224, 251,
255
prāṇāya, 117
prāṇāyāma, 39, 42, 44, 46, 61,
71, 84–86, 102–106,
118, 164, 209, 232,
233, 235, 242, 261
prāpti, 103, 104, 114, 231
prārabdha, 138, 238
prasāda, 103, 104
prati, 233
pratibha/*prātibha*/*prātibhā*, 22,
23, 110, 111, 153–
156, 161, 228
Pratijñā Sūtra, 235
pratimā, 247
Pratiṣṭhananagara, 13
pratyāhāra, 46, 47, 61, 91–93,
102, 105, 106, 233,
235
praveśa, 42
pravṛtti, 109
Prayāga, 19, 78, 247
prithivī, 73
prthivī, 48
priya, 135
priyaṅgu, 253

Pulaka, 225
 Pulastya, 225
 pūraka, 84-86, 248
 Purāṇa, 9
 Bhagavata, 225
 Brahmāṇḍa, 9
 Devibhagavata, 9
 Skanda, 256
 puruṣa, 227
 Puruṣa, 95, 98, 156, 161, 192,
 207, 228, 259
 pūṣā, 73, 74, 77

Q

Quthambāra, 19

R

rāga, 119, 260
 rahasya, 228, 254
 Raivataka, 226
 Rājamārtanḍa, 234
 .rajas, 14, 105, 110, 123, 169,
 227, 242, 244, 252
 rakṣas, 113
 Rākṣasa, 245
 RAM, 82, 247
 Rāma, 224
 Rāmāyaṇa, 16, 68, 223
 rasa, 202, 203
 Rasāyana, 110
 Rāvaṇa, 16
 Rbhu, 226
 recaka, 84-86
 Rkṣa, 104
 ṛṣi, 29, 35, 106, 223
 ṛta, 249
 Rudra, 204, 230, 249
 rudrākṣa, 256
 rūpa, 202, 203

Ś-Ṣ-S

śabda, 114, 202, 203

śabdānuviddha, 234
 Sadāśiva, 30, 90, 94
 sādhana, 209, 237, 251
 sādhu, 57
 sahaja, 22-24, 37, 53, 157, 161,
 163, 177, 196, 228
 avastha, 24
 sahajolī, 39, 56, 239
 sahasrāra, 53, 92, 230, 252
 Sahasrārjun, 21
 sahita, 43
 śaka, 226
 sāksin, 207
 sakta, 250
 śakta, 240
 śakti/Śakti, 104, 146, 224, 237,
 240, 245, 260, 261
 ānanda, 247
 cit, 247
 mārga, 237
 śakti, 261
 samādhi, 24, 39, 51, 61, 97, 98,
 117, 131, 138, 145,
 152, 157, 175, 181,
 206, 229, 234, 235,
 238, 263
 saṁprajñāta, 264
 samam, 261
 samāna, 75, 76, 205, 246
 samānāya, 117
 samarasa, 22, 24, 25, 159, 166-
 176, 183, 190, 195-
 198, 228, 261
 sāmabhavī, 213, 237, 261
 samidhyā, 87
 saṁgrahin, 165, 261
 Saṁhitā
 Ahirbudhnya, 224
 Gheraṇḍa, 209, 239
 Haritāyana, 215
 Haṭhayoga, 232
 Jayākhyā, 231
 Manu, 241, 243, 244
 Vājasaneyā, 235

- Śiva*, 232
saṁkalpa, 129, 146, 205
saṁketa, 37, 38, 231, 260, 264
saṁkhyā, 47
Sāṁkhya, 235, 249, 252
 Sūtra, 235
Sāṁkṛti, 9, 20-22, 35-37, 40,
 54, 57, 61, 72, 76, 81,
 88, 89, 98, 123, 125,
 135
saṁmoha, 206
saṁpradaya, 17, 18
saṁprajñāta, 234
saṁsāra, 16, 24, 64, 66, 88, 90,
 96, 97, 101, 111, 113,
 126, 137, 163, 170,
 173, 177, 240, 255,
 256, 259
saṁskāra, 205, 254
saṁtoṣa, 66, 67, 243
saṁvit, 23, 103, 104
saṁyama, 180, 228, 251, 262
saṁyamin, 164, 165, 261
sañcita, 238
sandhyā, 208
saṅga, 113, 118
saṅkalpa, 258
Śaṅkara, 37, 38
Śaṅkarācārya, 18, 24, 226, 229
śaṅkha, 12, 16, 88, 248, 249
śaṅkhī, 75, 246
śaṅkhinī, 73, 74, 77
saṅkoca, 23
sannyasa, 22, 255
śānta, 128, 255
Sarasvatī, 21, 74, 247, 249
śarīra, 102, 250
 liṅga, 205
 sūkṣma, 205
Samvarta, 21
Samvartaka, 226
sāra
 agni, 210
 vāri, 210
sarasvatī, 73, 74, 77, 237
sarvajñatva, 231
sarvaśiva, 263
saśabda, 107
sasarī-srpa, 107
śāstra, 20, 41, 57, 226, 227
śāśvata, 119
sat, 35, 130
sat-cit-ānanda, 96
Śatapatha Brāhmaṇa, 235
ṣaṭkarmāṇi, 264
sattva, 105, 107, 110, 112, 123,
 169, 242, 243, 248,
 252
satya, 62, 81, 96, 240, 249, 256,
 258
śauca, 62, 64, 118, 251
Sauraṣṭra, 226
savicāra, 234
saṁkalpa, 234
saviśeṣa, 96, 249
saṁvitarka, 234
savya, 74, 75, 245
Schrader, 224
Sensharma, Debabrata, 5
Senthamangalam, 19
Setaria italica-mocharicum,
 253
Sharma, dr. Amita, 20
siddha/Siddha, 19, 25, 52, 56,
 146, 223, 226, 240
siddhāntaśravaṇa, 66, 67
siddhi, 25, 36, 38, 45-47, 57,
 58, 82, 113, 116, 117,
 119, 124, 163, 239,
 250, 256
 khecarī, 213
Śilavatī, 13, 14
Śisūpalavadham, 9
śīt, 214
śītalī, 236
śītkārī, 236
Śiva, 11, 12, 15, 18, 37, 76, 80,

95, 96, 114, 143, 146,
 149, 152, 153, 155,
 157, 166, 178, 191,
 194, 195, 198, 199,
 223-225, 231, 245,
 249, 250, 261, 264
Sūtra, 233
svarodaya, 246
tattva, 11
 Skanda, 245
śmaśāna, 48, 237
smṛti, 67, 126, 238, 252
so 'ham, 145
 Soma, 14
 Somapuram, 19
sparśa, 202, 203
sputa, 265
śraddhā, 67, 110, 116, 238
śrāvaṇa, 110, 111, 258
 Śrī, 223
Śrīkaṇṭha, 37
Śrīparvata, 78
sriṣṭi, 11
śruti, 126
Statul, 228
sthūla, 205, 234
stithi, 11
stotra, 226
 Sucindrama, 19
sukha, 71
 Sukhadeva, 24
śukla, 238
Śukla Yajurveda, 235
Śukrācārya, 51, 238
sūkṣma, 205, 234
sūkṣmatama, 114
 Sumanta, 21, 223
 Sumati, 17
 Sumedha, 21, 224
śūnya, 37, 145, 155
nāḍi, 237
 Suresvarācārya, 202, 208
 Sūrya, 21, 123, 124, 135, 223,
 254

bhedana, 236
bhedī, 236
śuśrūṣā, 118, 253
suṣumnā, 48, 72-74, 76, 89,
 230, 237, 247
suṣupti, 129, 206, 255
sūtra/Sūtra, 7, 146, 206
svabhava, 23
svadharma, 23, 85
svāhā, 117
svapna, 129, 205, 255
svarga/Svarga, 14, 225
svarūpa, 234
svastha, 105, 251
Svātmārāma, 223
Śvetaketu, 226

T

Tantra, 224
Ajapā, 226
tattva, 24
Trika, 5, 223, 261
Trimūrti, 14, 224
Tripura Sundari, 21
Triyambaka, 89
Tattvavaiśārādī, 241
tīrtha, 79, 80
bhāva, 79
tālajāṅghas, 226
tāla, 248
trīpta, 65
taijasa, 131, 205-207, 255
tamas, 15, 105, 110, 123, 169,
 204, 227, 242, 244,
 247, 252
tanmātra, 245
tantra, 248
tapasvin, 164, 242
tapas, 15, 66, 242, 243, 258
tattva, 20, 24, 78, 105, 131, 183,
 197, 208, 227, 228,
 259, 261
tat, 119, 261

tejas, 73, 123, 202
trātaka, 164, 213, 261
truṭi, 103, 250
tunḍikeras, 226
turiyātita, 249
turiyaka, 81, 247
turiya, 130
turyātita, 256
turyā, 24
tyāga, 118

U-Ū

udāna, 75, 76, 205, 246
udānāya, 117
udāvarta, 108, 252
uddiyana/udḍyāna/udḍiyāna/
udḍiyana/udḍiyāna,
 39, 239
udumbara, 224
udvega, 116
Ugraśravas, 13
ujjāyī, 236
Umā, 11
unmanī, 24
unmeṣa, 23
upadeśa, 152
upalabdhi, 253
Upaniṣad
Aitareya, 255
Akṣi, 132
Avadhūta, 140
Bhikṣu, 226
Brhadāranyaka, 223, 235,
 236, 241, 246, 249,
 255, 258, 259
Brhajjabala, 226
Chandogya, 236, 241-243,
 255, 258, 259, 262
Darsana, 61, 98, 229
Dattātreyā, 231
Jābāla, 226
Kātha, 224, 258
Kauṣītaki, 259

Kṣurika, 236
Mahā, 229
Māṇḍukya, 255
Mantrabrāhmaṇa, 232
Muṇḍaka, 259
Nāḍabindu, 232
Paśupatabrahma, 242
Śāṇḍilya, 226, 240-243,
 248
Śvetasvatara, 259
Tejobindū, 232, 234, 248,
 249
Triśikhibrāhmaṇa, 236,
 240
Varāha, 240
Yogacūḍāmaṇi, 237, 242
Yogakundali, 242
Yogarāja, 232
Yogaśikha, 230, 232
Yogatattva, 230-232, 248
upasana, 18, 19
upasarga, 110
ūrdhvareta, 249
ūru, 75
uttama, 102, 103

V

vācakāmitva, 231
vācika, 68
Vācaspati, 232
Misra, 241, 251
Vāgīśvarī, 89, 249
Vaikhānārāgama, 223
Vaikhānasasmārtasūtra, 224
vairāgya para, 227
vaiśvanara, 255
vajra, 235
vajrolī, 39, 55, 235, 239, 240
vāksiddhi, 47, 231
vakyārtha, 128
Vallabha, 226
Vālmiki, 13, 16
vāma, 74

- vāmanā*, 245
vanaprastha, 255
Vāni, 11
Vārāṇasī, 78, 79
vareṇyatva, 135
varṇa, 19, 84, 135
varuṇā, 73, 77
Varuṇa, 77, 203
Varuṇā, 74
vāsānā, 125, 130, 138, 254, 257
vaśin, 248
Vāsiṣṭha, 255
vaśitva, 113, 114, 231
vasti, 265
vastra, 116
vastu, 127, 232
Vāsudeva, 131, 207
Vāsudevānanda Sarasvatī, 18
vāta, 87, 251, 264
 gulma, 108, 251
vāyu, 46, 48-52, 54, 73, 75, 112,
 202, 203
 granthi, 108, 252
Vāyu, 77
Veda, 12, 17, 64, 66-68, 77, 87,
 117-119, 138, 164,
 183, 199, 202, 224,
 242
 Atharva, 240, 242, 243
 Ṛg, 240, 255
 Sāma, 20
 Yajur, 243
 Kṛṣṇa, 21, 22
vedanavidhi, 65
Vedānta, 62, 63, 66, 67, 73, 75-
 77, 92, 93, 96, 149,
 199
veṇu, 248
vibhramśa, 252
vicāra, 126
vid, 145
videha, 249
videhamukti, 96, 249
vidhi, 81
vidyā, 208
 śrī, 19
Vijñānabhikṣu, 251
vikalpa, 129, 163, 252, 255
vikalpanā, 146, 157
vimukti kārya, 227
vīṇādaṇḍa, 73, 237
Vināyaka, 89, 249
Vindhya, 21
viparītā, 239
 karāṇa, 39, 54
viparyaya, 252
Virāj, 77, 202, 203, 206
virama
 adattadana, 256
 maithuna, 257
 mruṣavad, 256
 parigraha, 257
 pranātipata, 256
virūpakṣa, 249
vīrya, 238
Viśvodarā, 75
Viṣṇu, 10-13, 18, 21, 30, 35,
 58, 94, 138, 204, 208,
 223-226, 229, 230
 tattva, 11
viśuddha, 247
viśva, 131, 204, 206, 207, 255
viśvodarā, 73, 74, 77
vītihoṭras, 226
vivarna, 117
vivarta, 230
vrata, 66, 118, 243
vṛtti, 110, 117, 231, 237, 238,
 252
vyadhi, 106
vyakta, 145
vyāna, 75, 76, 205, 246
vyānāya, 117
vyoma, 105
vyoman, 112
Vyāsa, 24, 227, 232-234, 242,
 252

Y

- Yadu, 21, 226
 yajña, 110, 116, 119
 Yājñavalkya, 39
 Brhadyogi, 235
 Śākhā, 235
 Smṛti, 235
 Vājasaneyā, 235
 Yoga, 235
 yama, 39, 55, 61, 62, 81, 118,
 235, 240, 256, 262
 yamya, 74
 yantra, 260
 yaśasvinī, 73, 74, 77, 245
 yati, 117
 yatna, 102, 250
 yavāgū, 108, 251
 yāvaka, 117, 253
 yāyāvara, 117
 yoga, 30, 35, 57, 88, 101, 107,
 110, 125-127, 163,
 229, 234, 242, 251,
 263, 264
 laukikī, 213
 Yoga, 18, 20, 35, 36, 40-42,
 44, 46-48, 54, 55, 57,
 58, 61, 64, 72, 81, 85,
 102, 104-107, 109-
 113, 115, 116, 118,
 119, 123, 125, 136,
 146, 165, 197, 210,
 211, 213, 224, 225,
 227, 230, 236, 239,
 245, 251, 252, 256,
 259
 Amanaska, 230
 Aṣṭāṅga, 15, 39, 52, 61,
 227
 Bhakti, 238
 Haṭha, 36, 39, 41, 209,
 232, 259
 Jñāna, 238
 Karma, 20, 39, 238

- Karnikā*, 20
 Laya, 36-39
 Mantra, 36, 238, 242
 Rāja, 20, 24, 36, 57, 230
Śāstra, 58
Sūtra, 15, 47, 224, 228,
 229, 232-234, 236,
 237, 240-243, 248,
 249, 251, 252, 254,
 256, 260
Pradīpa, 232
Rahasya, 119
Siddhāntacandrikā, 233
Tattva, 20
Vāśiṣṭha, 233
Yājñavalkya, 241
 yogavid, 250
 yojana, 111, 252
 yoni, 238
 yuga, 223
 Treta, 9
 yuñjita, 107

Cuprins

Studiu introductiv	9
Cronologie	9
Mitologie	10
Literatura tradiției	19
Dattātreyā stotra	27
Yoga śāstra	33
Mantra Yoga	36
Laya Yoga	37
Karma Yoga	39
Yama și niyama	39
Postura (āsana)	40
Controlul suflurilor (prāṇāyāma)	42
Restrângerea simțurilor (pratyāhāra)	47
Concentrarea (dhāraṇā)	48
Meditarea (dhyāna)	50
Contemplarea (samādhi)	51
Mudrā și bandha	52
Rāja Yoga	57
Darśana upaniṣad	59
Partea I-a – Yama	62
Nonviolența (ahiṃsā)	62
Adevărul (satya)	62
Onestitatea (asteya)	62
Castitatea (brahmacarya)	63

Compasiunea (<i>dayā</i>)	63
Dreapta purtare (<i>ārjava</i>)	63
Calmul (<i>kṣamā</i>)	63
Hotărârea (<i>dhṛti</i>)	64
Alimentația cumpătată (<i>mitāhāra</i>)	64
Curățenia (<i>śauca</i>)	64
Brahman-Ātman <i>vedanavidhi</i>	65
Partea a II-a – <i>Niyama</i>	66
Asceza (<i>tapas</i>)	66
Mulțumirea (<i>saṃtoṣa</i>)	66
Credința în existența [lui Brahman] (<i>āstikya</i>)	67
Dăruirea (<i>dāna</i>)	67
Adorarea Domnului (<i>īśvarapūjana</i>)	67
Ascultarea Vedănteii (<i>siddhāntaśravaṇa</i>)	67
Sfioșenia (<i>hrī</i>)	67
Credința (<i>matī</i>)	67
Rugăciunea (<i>japa</i>)	68
Partea a III-a – <i>Āsana</i>	69
Postura favorabilă (<i>svastikāsana</i>)	69
Postura faței de vacă (<i>gomukhāsana</i>)	69
Postura lotusului (<i>padmāsana</i>)	69
Postura eroului (<i>virāsana</i>)	70
Postura leului (<i>simhāsana</i>)	70
Postura tronului (<i>bhadrāsana</i>)	70
Postura eliberatului (<i>muktāsana</i>)	70
Postura păunului (<i>mayūrāsana</i>)	71
Postura plăcută (<i>sukhāsana</i>)	71
Partea IV-a – <i>Dehaprāmaṇa</i>	72
Enumerarea tuturor traseelor energetice	72
Natura și locul lui Kuṇḍalī	73
Locurile traseelor energetice	74
Curgerea suflului prin traseele energetice	75
Funcțiunile suflurilor”	76
Zeitățile [tutelare] traseelor energetice	76
Mișcarea Lunii și a Soarelui în traseele energetice	77
Mișcarea anuală a suflului solar prin traseele energetice	77
Sfintele locuri de pelerinaj din noi înșine	78
Vizualizarea lui Śiva în propriul sine	80
Devenind Brahman prin vizualizarea Lui	80

Partea a V-a	81
Purificarea traseelor energetice	81
Simptomele purificării traseelor energetice	82
Puritatea propriului sine (<i>ātman</i>)	82
Partea a VI-a	84
Caracteristicile controlului suflului	84
Descrierea inspirației (<i>pūraka</i>) etc.	85
Rezultatele controlului suflului	85
Diferite <i>prāṇāyāma</i> care îndepărtează bolile	86
Cucerirea suflului prin practica <i>śaṇmukhīmudrā</i> etc.	88
Simptomele cuceririi suflului	89
Obținerea Cunoașterii ca rezultat al distrugerii bolilor și păcatelor, al detașării prin cucerirea suflului	89
Partea a VII-a	91
Caracteristicile și diversele tipuri de restrângere a simțurilor (<i>pratyāhāra</i>)	91
Rezultatele restrângerii simțurilor	92
<i>Pratyāhāra</i> caracterizată prin reținerea suflului	92
<i>Pratyāhāra</i> aprobată de Vedānta	92
Partea a VIII-a	94
<i>Dhāraṇā</i> în cele cinci elemente	94
<i>Dhāraṇā</i> în Ātman	95
Partea a IX-a	96
Meditație asupra lui <i>saviśeṣa</i> Brahman	96
Meditație asupra lui <i>nirviśeṣa</i> Brahman	96
Rezultatele meditației	96
Partea a X-a	97
Natura contemplării (<i>samādhi</i>)	97
Ceea ce rămâne este doar Brahman	97
Concluzie	98
Yoga rahasya	99
Despre Yoga	101
Izbânda prin Yoga	110
Obiceiurile yoginului	116
Akṣi upaniṣad	121
Partea I Știința vizionarului	123
Partea a II-a	125

Natura intrinsecă a științei lui Brahman	125
Yoga este calea către <i>brahmavidyā</i>	125
Etapa I în <i>yoga</i>	125
Etapa a II-a în <i>yoga</i>	126
Etapa a III-a în <i>yoga</i>	127
Etapa a IV-a în <i>yoga</i>	129
Etapa a V-a în <i>yoga</i>	129
Etapa a VI-a în <i>yoga</i>	130
Etapa a VII-a în <i>yoga</i>	130
Reguli privitoare la devoțiunea către Brahman prin [<i>mantra</i>] OM	131
Avadhūta upaniṣad	133
Jīvanmukti gītā	141
Avadhūta gītā	147
Partea I	149
Partea a II-a	160
Partea a III-a	166
Partea a IV-a	178
Partea a V-a	184
Partea a VI-a	191
Partea a VII-a	196
Partea a VIII-a	199
Anexe	201
<i>Praṇava vartika</i>	202
Purificările premergătoare controlului suflului (<i>prāṇāyāma</i>)	209
Literatura tradiției	215
Bibliografie și abrevieri	217
Note și comentarii	223
Index	267

EDITURA  HERALD

Șos. Ștefan cel Mare Nr. 58, Bl. 39, Apt. 63

București – Sector II

Tel. 2107284; Tel/Fax 6192484

www.edituraherald.ro

e-mail: office@edituraherald.ro

Comanda 13/2004

Coli tipar: 18 Format 16/54 x 84

B.C.U. „M. EMINESCU” IAȘI

Tiparul executat la **S.C. LUMINA TIPO s.r.l.**
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, București
tel./fax 211.32.60; tel. 212.29.27
E-mail: office@luminatipo.com
www.luminatipo.com

Colecția
CĂRȚI FUNDAMENTALE



Primul maestru spiritual al tradiției noastre a fost Dattātreyā, marea încarnare a trinității Brahṃā-Viṣṇu-Śiva. Particularitatea învățaturii lui este simplitatea, atât în teorie cât și în practică. Tradiția lui Dattātreyā este asemeni unui fluviu - curge în oceanul realității și oricine intră în el este luat de curent.

Nisargadatta Maharaj

Volumul prezent se dorește a fi un demers „întru Cunoașterea de sine”. Conceperea lui a avut drept punct de plecare ideea de a configura un posibil drum inițiativ, așa cum a fost descris în tradiția lui Dattātreyā. Înfățișat în scrierile diferitelor secte religioase și școli filosofice când ca un mare maestru spiritual, când ca un yogin desăvârșit, când ca o zeitate ocupând unul din primele locuri ale panteonului hindus, Dattātreyā a influențat prin puterea de penetrare a învățaturii sale viața religioasă și spirituală de pe întregul spațiu indian. Forța sa este mărturisită, cu intensități diferite, de mai toate marile curente, fie că e vorba de tantrismul hindus ori buddhist, de lumea ortodoxiei rituale brăhmane, trecând prin sufism și jainism. Lucrarea săvârșită de Dattātreyā este, înainte de orice, una de transformare a ființei umane și de călăuzire a ei spre eliberare.

Vlad Șovărel

ISBN 973-7970-01-2

EDITURA  HERALD